

kochen & genießen

# LECKER

Trinken

## Die LECKER Kochschule

*Die besten Rezepte. Schritt für Schritt erklärt*

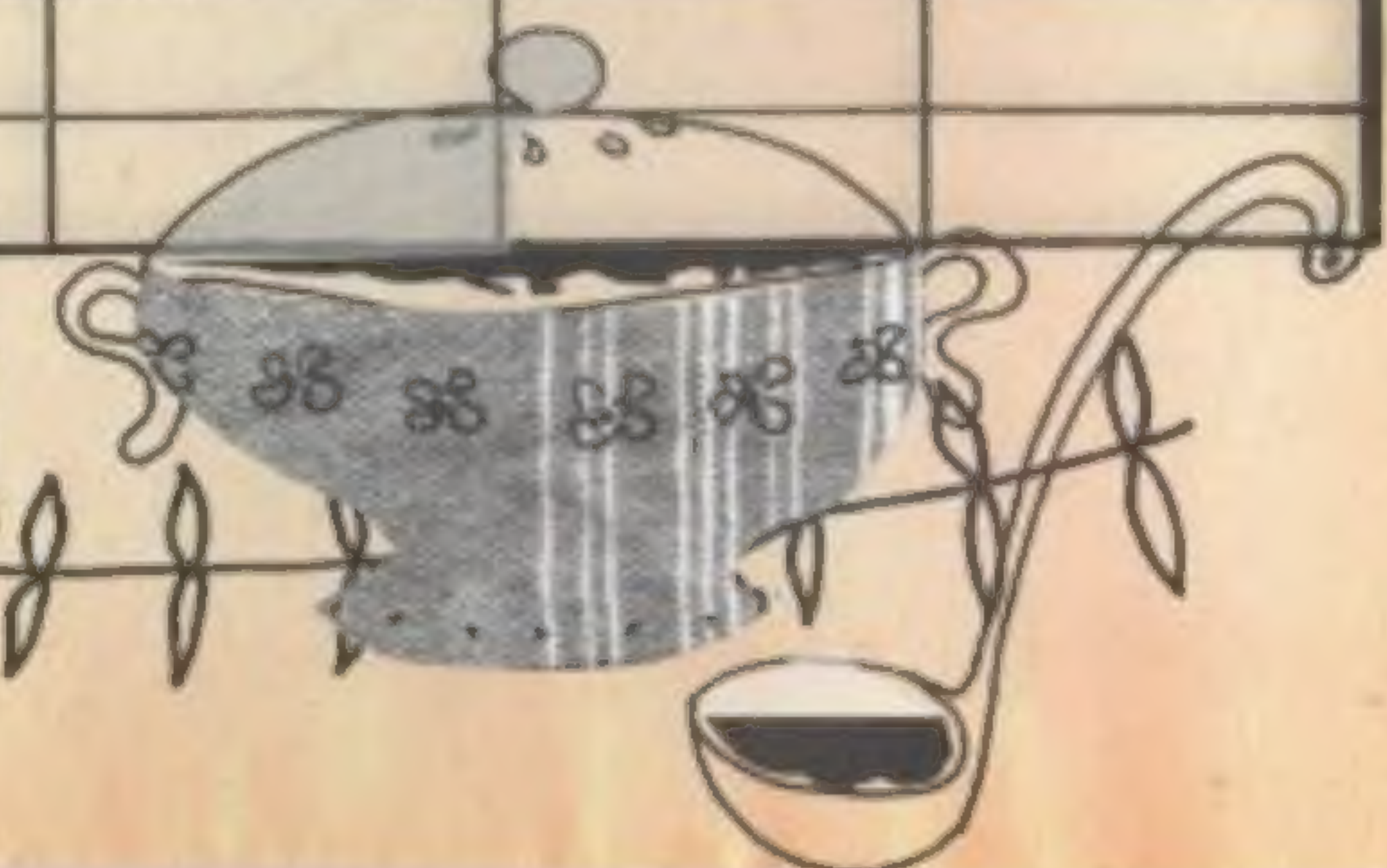
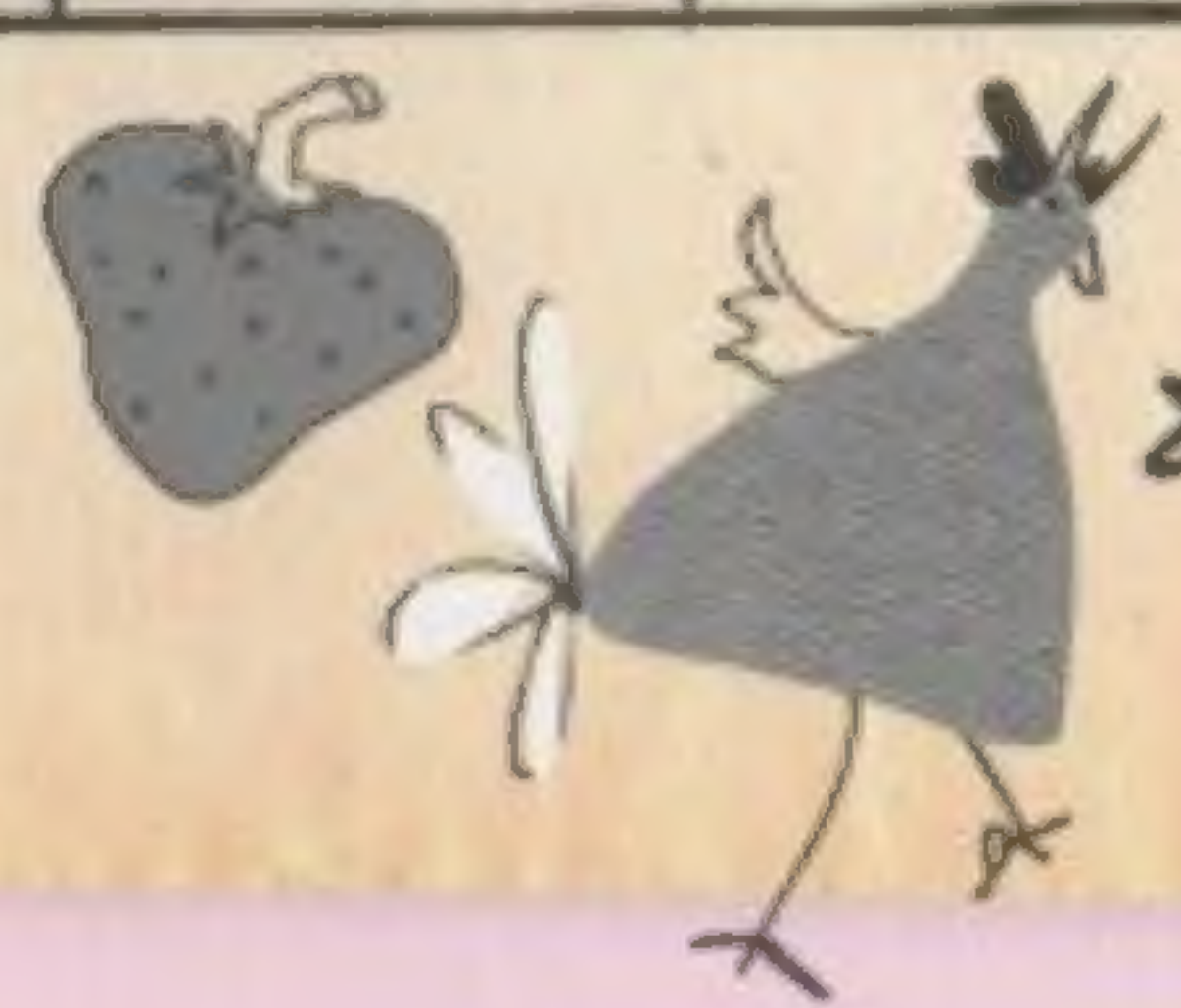
MOEWIG





# STUNDENPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend
Inhalt:		8 Editorial				
		10 Vorspeisen				
		28 Hauptspeisen				
		68 Beilagen + Basics				
		88 Omas Küche				
		110 Pasta				
		132 Desserts				
		154 Register				







Waiter so!

*N*

*Ja*

*ac*

*mc*

*Na*

*ac*

*D*

*J*

*W*

*J*

*E*

*C*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*

*E*



# Mama, den Fisch glotzt mich an!

Jahrelang hatte man kein Problem mit kalten Spaghetti direkt aus dem Topf.

verfeinert mit Ketchup. Doch plötzlich gab es einen Liebsten oder eine Liebste.

man ließ ein paar Pantys aus und machte es sich zu Hause gemütlich.

Nachdem man ungefähr 25-mal Huhn süßsauer beim Chinamann bestellt hatte.

überkam einen das Bedürfnis, doch mal selber den Kochlöffel zu schwingen.

Das hatte eine Telefon-Stand-by-Schaltung mit Mama zur Folge:

Sag mal, wie mache ich Rindsnouladen? Du, wie geht noch mal deine Kartoffelsuppe?

Was mache ich jetzt noch mal mit dem Karbis? Wo kaufe ich denn bitte Mehlspitze?

So. Jetzt stehen Sie womöglich in der Küche vor einem sehr großen Fisch und wissen

nicht weiter. Den Fisch weiß es auch nicht. Deshalb gibt es jetzt Die LECKER-Kochschule.

Eine echte Hilfe für Töchter und Söhne, wenn Mütter mal nicht zu erreichen ist.

Schnitt für Schnitt wird jeden Arbeitsgang erklärt, sodass man keine Angst haben muss

und sich auch mal an eine Dorade in Salzkruste rantraut.

Und falls Sie irgendwann wieder Sehnsucht nach den alten Zeiten haben, ein Spaghettirezept haben

wir auch für Sie. Allerdings ohne Ketchup.

Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen



Jessika Brendel

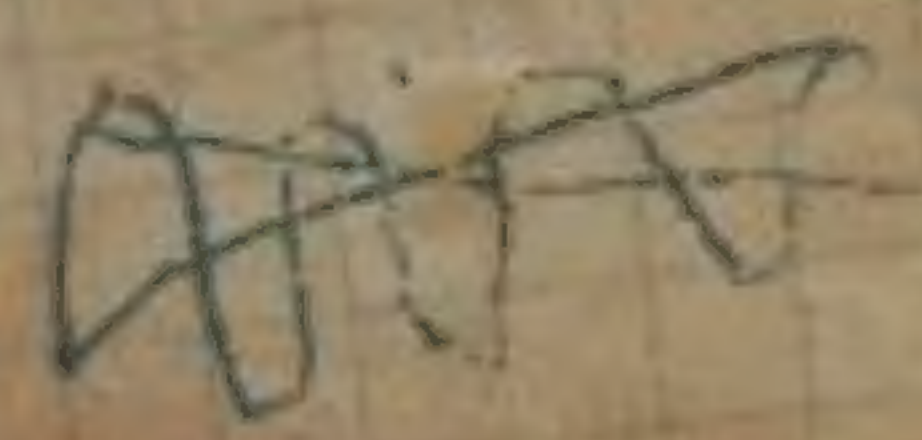


Gernaud Schwilla






HONGER







Vorspeisen



# Französische Zwiebelsuppe

... gekrönt von einer Scheibe Baguette und  
mit Käse überbacken – wie direkt aus dem „Bauch von Paris“ \*

ca. 1 Stunde ganz einfach Portion ca. 1,20 € Portion ca. 210 kcal · E 7 g · F 13 g · KH 15 g

Zutaten für 6 Personen:

500 g Zwiebeln

2-3 EL Öl

1 gehäufter EL Mehl

½ l trockener Weißwein

1 EL Gemüse- oder

Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

1 Baguettebrötchen oder

75 g Baguettebrot

100 g Gruyère- oder

Comté-Käse

evtl. 1-2 EL Cognac



1 Zwiebeln schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Ringe schneiden oder auf einer Gemüse- reibe in feine Ringe hobeln.



2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten nur glasig dünsten, nicht bräunen.



4 Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Baguette in 6 dünne Scheiben schneiden und im Toaster goldbraun toasten. Käse fein reiben.



5 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Cognac verfeinern. Gut zur Hälfte in ofen- feste Suppentassen bzw. -teller füllen. Je 1 Baguettescheibe darauflegen und etwas von der Brühe über die Scheiben gießen.

## \* „Der Bauch von Paris“

... ist der Titel eines Romans von Émile Zola, in dem er das Treiben in den Pariser Markthallen „Les Halles“ beschreibt. Dort und in den umliegenden Kneipen wurde die Zwiebel- suppe als günstige Zwischen- mahlzeit angeboten.





pe

h von Paris" \*

17 g · F 13 g · KH 15 g



in großen Topf erhit-  
eln darin bei schwa-  
e unter Rühren ca.  
n nur glasig dünsten,  
nen.



t Salz und Pfeffer ab-  
n, evtl. mit Cognac ver-  
gut zur Hälfte in ofen-  
pentassen bzw. -teller  
1 Baguettescheibe da-  
und etwas von der  
er die Scheiben gießen.



3 Mehl über die Zwiebeln stäuben  
und hell anschwitzen. Wein und  
1 l Wasser angießen. Brühe ein-  
rühren. Mit Salz und Pfeffer wür-  
zen. Aufkochen und zugedeckt  
ca. 20 Minuten köcheln.



6 Mit Käse bestreuen und im Ofen  
5-7 Minuten überbacken. Wer  
keine ofenfesten Tassen hat,  
kann die Suppe im Schmortopf  
kochen, sie mit Baguette belegen,  
Käse daraufstreuen und überba-  
cken. Portionsweise anrichten.





# Artischocken mit Dips

Sowohl die Zubereitung will gelernt sein als auch der formvollendete Verzehr dieser Delikatesse. Willkommen zu unserem kleinen Einführungskurs

ca. 1 1/2 Stunden ganz einfach Portion ca. 2,20 € Portion ca. 410 kcal · E 5 g · F 39 g · KH 6 g

## Dips

### Tomaten-Kapern-Dip

4 Tomaten waschen, abtrocknen und den Blütenansatz herausschneiden. Tomaten auf einer Küchenreibe direkt in eine Schüssel reiben. 2 Schalotten schälen und würfeln. Mit 2 TL Kapern unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

### Petersilien-Ei-Dip

2 Eier hart kochen, abschrecken, schälen und hacken. 1/2 Bund Petersilie waschen und hacken. 3 EL Weißwein-Essig, 1 TL flüssigen Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl kräftig darunterschlagen. Eier und Petersilie unterrühren.

### Knoblauchdip

2 Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in 150 g Mayonnaisse drücken. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

4 große Artischocken

(à ca. 400 g)

2 Bio-Zitronen

Salz

Küchengarn



1 Artischocken waschen, dabei die Blätter etwas auseinanderbiegen und auch dazwischen waschen. Stiele dicht am Blütenkopf abbrechen, sodass die holzigen Fasern mit herausgezogen werden.

2 Zitronen waschen, in 9 Scheiben schneiden. Artischocken-Enden und obere Spitzen gerade abschneiden. Schnittstellen mit einer Zitronenscheibe einreiben, damit sie nicht braun anlaufen.



4 Je 1 Zitronenscheibe am Stielansatz und an der Blütenspitze mit Küchengarn über Kreuz festbinden. Ca. 5 l Wasser und 2 EL Salz aufkochen. Artischocken darin zugedeckt 15-20 Minuten garen.

5 Eine Artischocke herausheben und eine Garprobe machen. Dazu ein Blatt aus der Mitte zupfen. Löst es sich leicht, sind sie gar. Alle kopfüber abtropfen lassen. Küchengarn und Zitronen entfernen. Artischocken mit den Dips (s. links) servieren.





## e Verzehr nährungskurs

5 g · F 39 g · KH 6 g



schen, in 9 Scheiben  
Artischocken-Enden  
Spitzen gerade ab-  
schnittstellen mit ei-  
nscheibe einreiben,  
cht braun anlaufen.



hocke herausheben  
rprobe machen. Da-  
aus der Mitte zupfen.  
leicht, sind sie gar.  
er abtropfen lassen,  
und Zitronen ent-  
ischocken mit den  
s) servieren.



3 Trockene oder stachelige Blatt-  
spitzen mit einer Küchenschere  
gerade schneiden.



6 Außen beginnend Blatt für Blatt  
abzupfen. Das untere fleischige  
Ende der Blätter in einen Dip  
tunken, durch die Zähne ziehen  
und dabei auslutschen. Die zar-  
ten inneren Blätter wie ein Hüt-  
chen vom Artischockenboden ab-  
heben. Darunter liegt das soge-  
nannte Heu. Es ist ungenießbar  
und muss vom Boden entfernt  
werden. Der Boden ist köstlich.





# Gnawed Lachs mit Honig-Senf-Soße

Es folgt die stille Zurechtlegung von „vergrabenen“ Lachs. Aber keine  
Sorge, Ihren Blumenkübel müssen Sie deshalb nicht aus dem Fenster

ca. 45 Minuten + 2-3 Tage Wartezeit ganz einfach Portion ca. 3,50 €

Portion ca. 460 kcal • E 31 g • F 31 g • KH 12 g

Zutaten für 8-10 Personen:

2 Seiten (à ca. 750 g)

frisches Lachsfilet mit Haut

3 EL weiße Pfefferkörner

40 g Meersalz

80 g Zucker

4 Bund Dill

3 EL flüssiger Honig

6 EL mittelscharfer Senf

1 TL Senfpulver

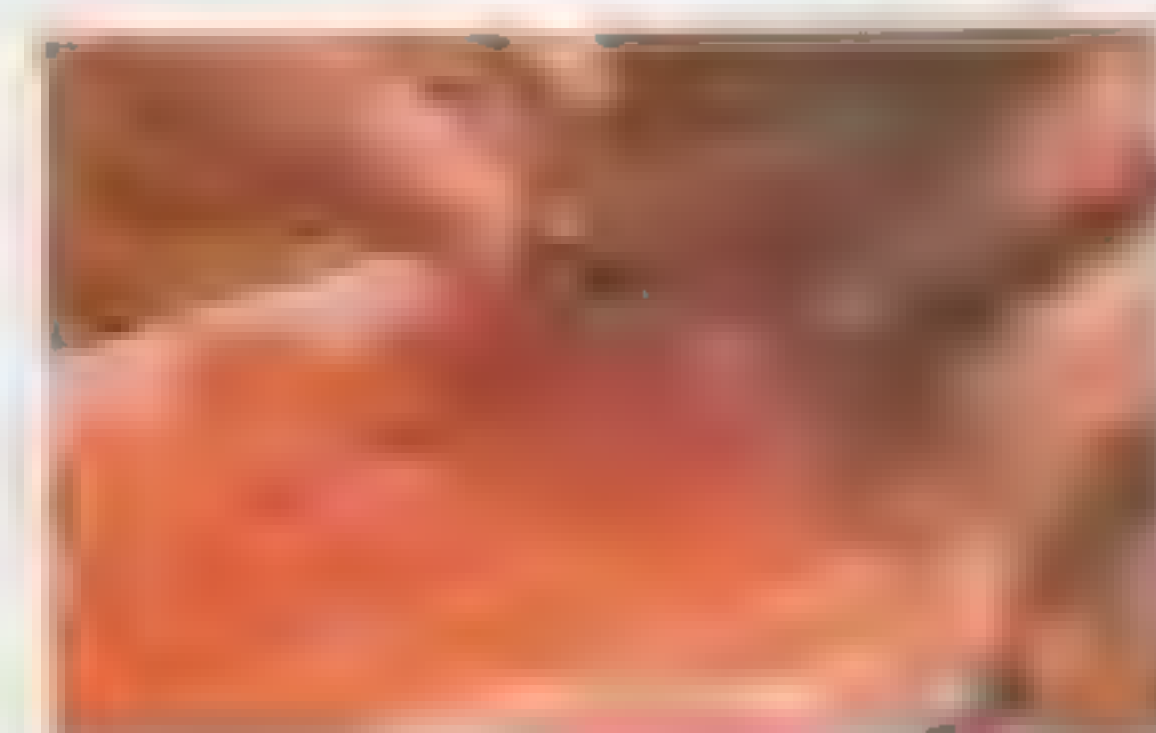
3 EL Weißwein-Essig

100 ml Öl

Frischhaltefolie

langes Brett

4-5 volle Konservendosen



1 Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen. Noch vorhandene einzelne Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Mit Salz und Zucker mischen.



2 ½ Bund Dill für die Soße aufbewahren. Rest waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Lachs auf die Hautseiten legen. Erst mit der Gewürzmischung und dann mit Dill bestreuen.



4 Damit die Gewürze besser ins Fleisch dringen, auf den Lachs ein Brett legen und dieses mit den Dosen beschweren. 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen (beizen). Den Fisch 2-3x wenden, damit sich die Beize verteilt.



5 Für die Soße Honig, Senf, Senfpulver und Essig verrühren. Öl im dünnen Strahl darunter schlagen. Übrigen Dill waschen, fein schneiden und unterrühren. Lachs aus der Folie nehmen und etwas Beize entfernen.

## Eingegrabener Lachs?

Das vergessene Rezept wird von Jahr zu Jahr immer beliebter. Für die Sommermonate eine gute Idee, um den Lachs zu beizen.

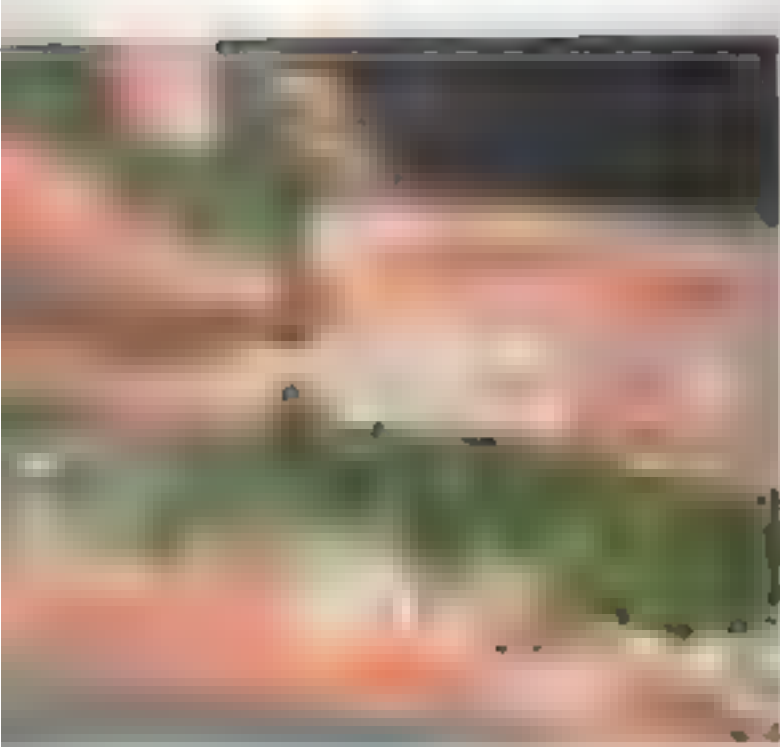




Soße

...ionieren

...Kartoffeln



Dill für die Soße aufbe-  
reiten, waschen, trocknen  
und fein schneiden.  
Die Hautseiten legen,  
die Gewürzmischung  
mit Dill bestreuen.



große Honig, Senf, Senf-  
und Essig verrühren. Öl  
den Strahl darunter-  
geben. Übrigen Dill waschen,  
waschen und unterrühren.  
Die Folie nehmen und  
zu entlernen.

*Salmon Lachs*

...Lachsfilets in der  
...Lachsfilets in der  
...Lachsfilets in der



Die Lachsfilets mit den gewürz-  
ten Seiten genau aufeinander-  
legen. Dann fest in Folie wickeln,  
damit die Hitze nicht ausläuft. In  
eine große flache Schale oder auf  
eine große Platte legen.



Mit einem Lachsmesser oder  
einem flachen langen Messer den  
Lachs von der Schwanzseite her  
in schrägen dünnen Scheiben  
portionweise von der Haut  
schneiden. Mit Honig-Senf-Soße  
servieren. Dazu passen Schwarz-  
brot oder Pellkartoffeln.





# Vitello tonnato

Heute steht nach italienischer Art „gethunter Kalbsbraten“ auf dem Stundenplan, eine Vorspeise mit einem kalten Mayonnaisensauce.

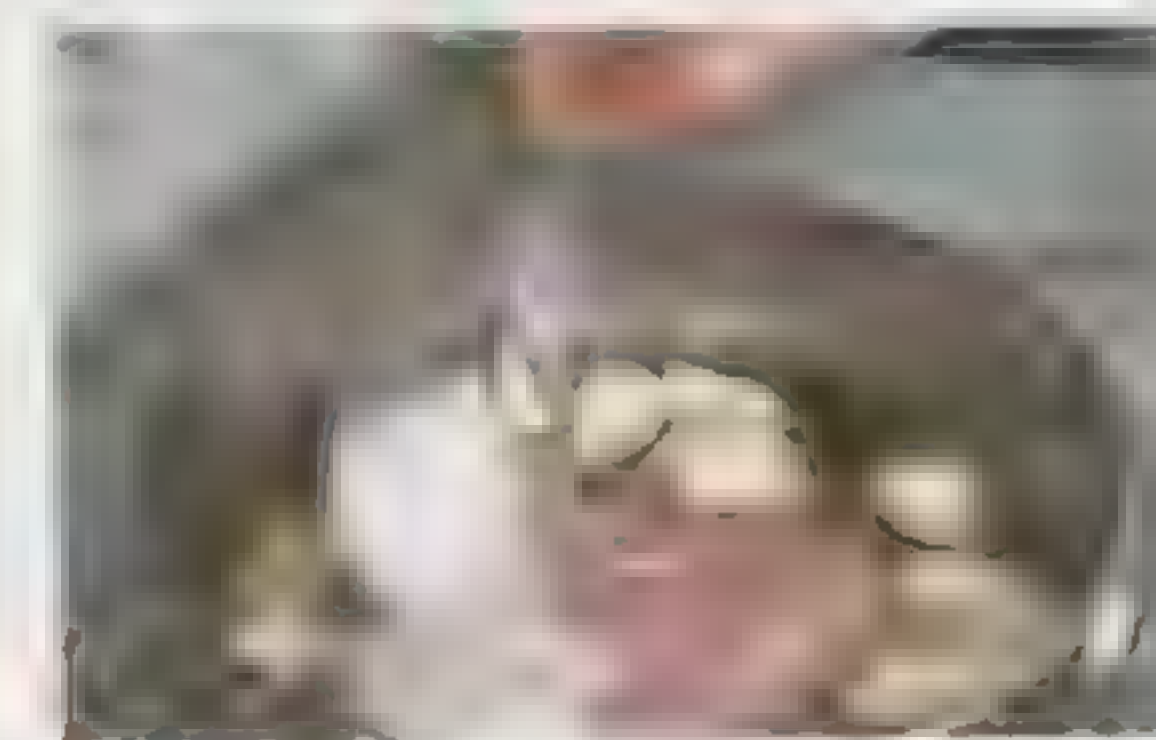
ca. 1 1/2 Stunden + Wartezeit | einfach | Portion ca. 2 €

Portion ca. 430 kcal - E 34 g - F 31 g - KH 0 g

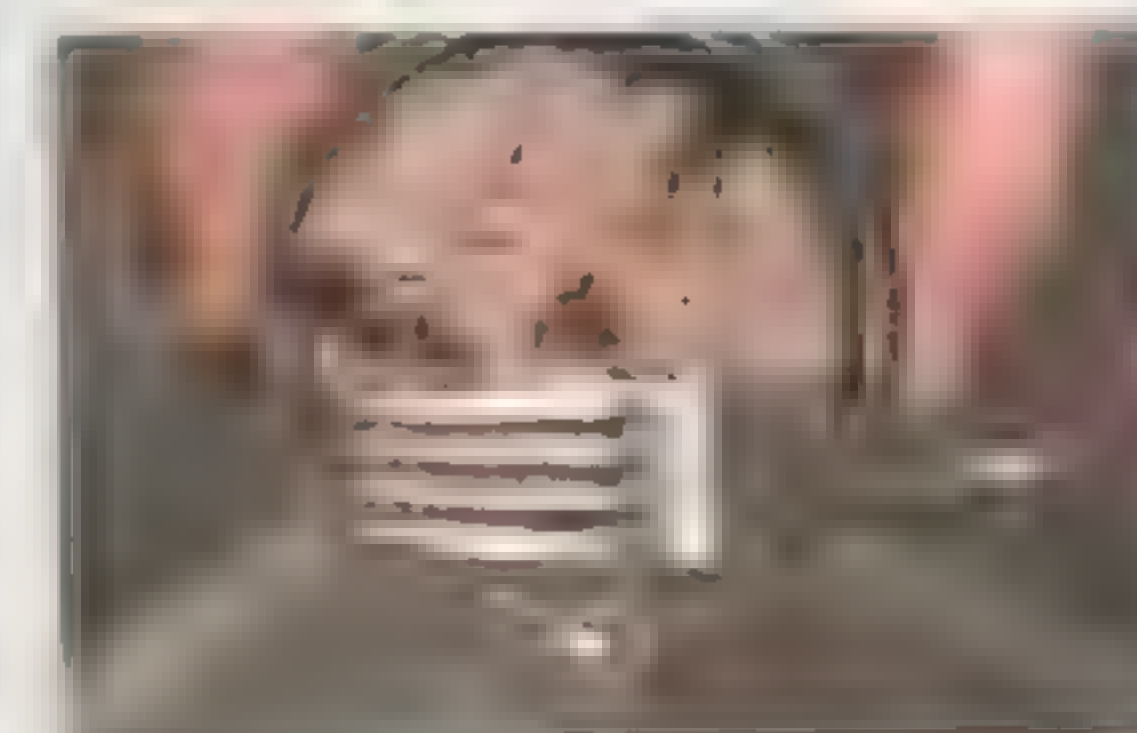
Zutaten für 6 Personen:  
 200 g Knollensellerie  
 200 g Möhren  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 800 g Kalbfleisch (aus der Nuss oder Oberschale)  
 1 Lorbeerblatt  
 3 Gewürznelken  
 1/2 TL zerstoßene Pfefferkörner, Salz  
 1 frisches Ei  
 2 EL Weißwein-Essig  
 1/4 l Öl  
 1 Bio-Zitrone  
 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell  
 3 Sardellenfilets, Pfeffer  
 1-2 EL Kapernäpfel oder Kapern (Glas)



1 Sellerie und Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Kalbfleisch waschen. Alles in einen großen Topf geben.



2 Ca. 2 l Wasser angießen, bis alles bedeckt ist. Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und 1 1/2 EL Salz zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Fleisch in der Brühe auskühlen lassen.



4 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in dünne Spalten schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Sardellen kurz abspülen und trocken tupfen.



5 Thunfisch, Sardellen und 5-8 EL abgekühlte Brühe mit dem Stabmixer pürieren. Unter die Mayonnaise rühren. Ist die Soße zu fest, noch 1-2 EL Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen.

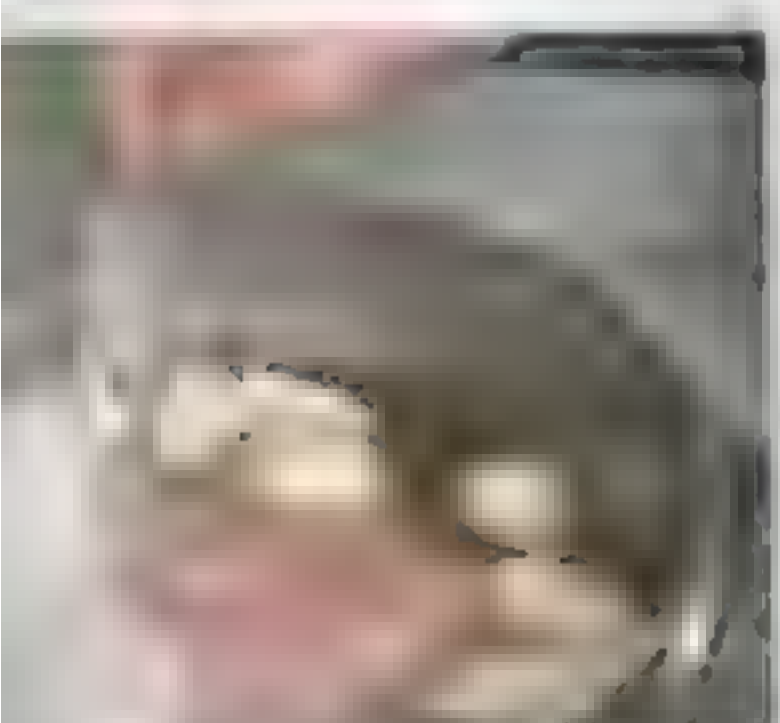


Weiter so!



BRÜHE  
(s. Rezeptseite)

34 g • F 31 g • KH 0 g



Wasser angießen, bis alles  
bedeckt ist. Lorbeer, Nelken, Pfeffer  
und 1 1/2 EL Salz zuge-  
ben und zugedeckt  
kochen und zugedeckt  
kochen lassen. Fleisch in  
die Brühe kühlen lassen.



5 Sardellen und 5-8 EL  
Brühe mit dem Stab-  
mixer pürieren. Unter die Mayon-  
naisse geben. Ist die Soße zu fest,  
1 EL Brühe einrühren.  
Pfeffer und 1-2 EL Zitro-  
nensaft.



3 Für die Soße Eigelb und Essig ver-  
rühren. Öl erst tropfenweise,  
dann in einem dünnen Strahl  
mit einem Schneebesen unter-  
schlagen, sodass eine cremige  
Mayonnaise entsteht.



6 Fleisch aus der Brühe nehmen  
und mit einem scharfen Messer  
dünn aufschneiden. Auf Tellern  
anrichten und die Soße gleich-  
mäßig darauf verteilen. Mit Ka-  
pernapfeln und Zitronenspalten  
verzieren.







# Bunte Hochzeitssuppe

Traditionell wird dieses feine Suppchen natürlich am „schönsten Tag im Leben“ ausgelöffelt. Es schmeckt aber auch an allen anderen Tagen vorzüglich.

ca. 3 Stunden einfach Portion ca. 2,30 € Portion ca. 390 kcal - E 33 g - F 24 g - KH 7 g

Zutaten für 6-8 Personen

2 Zwiebeln

1,3 kg Rindfleisch zum  
Kochen (z. B. Hochrippe  
oder Rinderbrust)

Salz, 6-8 Pfefferkörner

1 großes Bund Suppengrün

2 Eier, 1 Milch

getriebene Molkennuss

Fett für die Tassen

500 g weißer Spargel

oder 1 Glas (720 ml)

Spargelstangen

2 feine ungebrühte

Bratwürste (ca. 250 g)

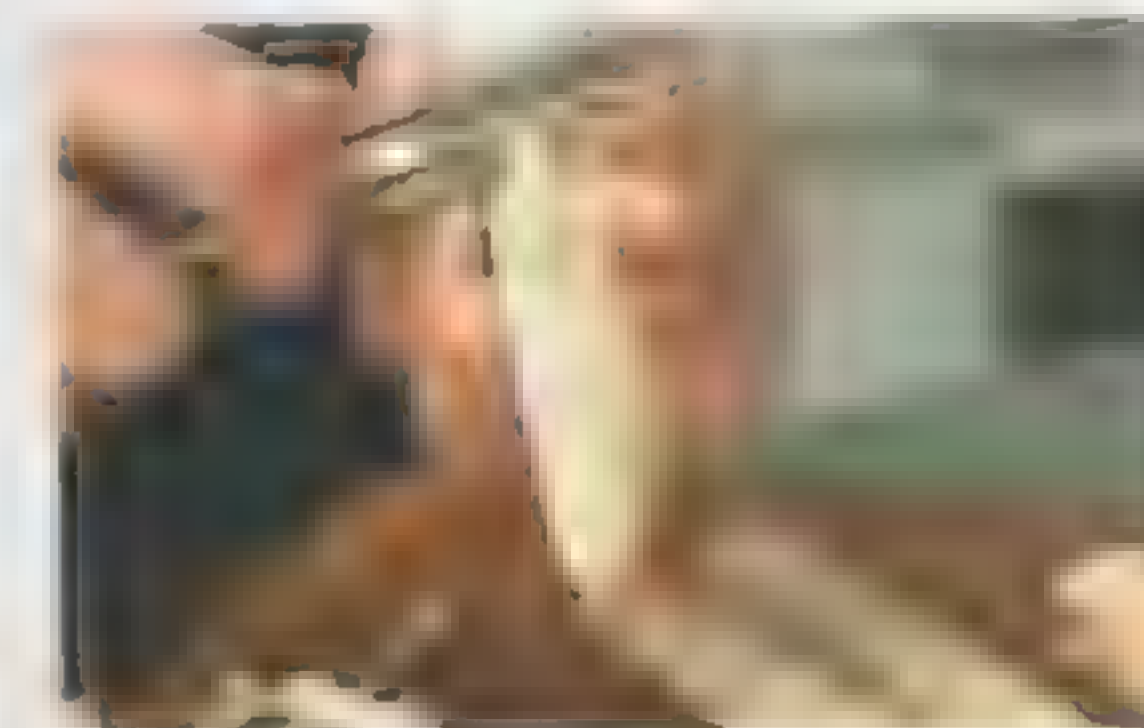
200 g TK-Erbsen

Pfeffer, 1 Bund Petersilie

Alufolie



1 Zwiebeln schälen, Fleisch waschen. Beides mit 3 l Wasser, 1 EL Salz und Pfefferkörnern in großen Topf auflegen. Bei schwacher Hitze ca. 2 1/2 Stunden kochen. Schaum öfter abschöpfen.



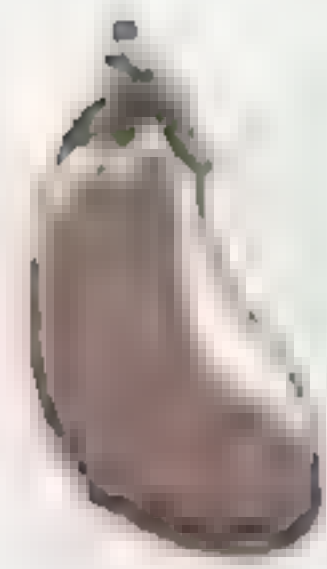
4 Frischen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kleine Stücke und die übrige Möhre in dünne Scheiben schneiden. Fleisch aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.



2 Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. 1 Möhre für die Suppe bereithalten. Das übrige Suppengrün in kleine Stücke schneiden. Zum Fleisch in die Brühe geben und mitgaren.



5 Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten großen Topf gießen, aufkochen. Frischen Spargel und Möhre darin 10-12 Minuten (Spargel aus dem Glas 2 Minuten) garen. Fleisch von Fett und Knochen lösen und klein würfeln.



*Leder Braten ohne Möhre*

Wird mit der Brate und wird  
gerichtet. Leder für Leder wird  
mit Pfefferkörnern gewürzt und mit  
Kuchepapier aufsaugen.

Kuchepapier aufsaugen





pe

„Besten Tag im Leben“  
ausgezeichnet

100 g / 100 g / 100 g / 100 g



Suppengrün putzen bzw. schalen  
und waschen. 1 Möhre für die  
Einlage beiseitelegen. Das übrige  
Suppengrün grob zerkleinern.  
zum Fleisch in die Brühe geben  
und mitgaren.



Brühe durch ein feines Sieb in  
einen zweiten großen Topf gie-  
ßen, aufkochen. Frischen Spargel  
und Möhre darin 10-12 Minuten  
(Spargel aus dem Glas 2 Minuten)  
garen. Fleisch von Fett und Kno-  
chen lösen und klein würfeln.



Für den Eierstich Eier, Milch,  
1 Bsp. Salz und 1 Prise Muskat  
verrühren. Bis zu  $\frac{1}{2}$  hoch in  
zwei gefettete Tassen gießen. Mit  
Alufolie verschließen, am Tassen-  
rand gut andrücken. Tassen in  
einen Topf stellen und so viel  
heißes Wasser angießen, bis die  
Tassen zu ca.  $\frac{1}{2}$  im Wasser stehen.  
In aufkochen, dann zugedeckt  
bei schwacher Hitze 30-35 Mi-  
nuten stocken lassen. Eierstich  
stutzen und in Scheiben, dann in  
Portionen schneiden.



1) Bratwurstmasse als Klobchen in  
die Suppe drücken. Mit den Erb-  
sen ca. 5 Minuten garen. Abschme-  
cken. Fleisch und Eierstich dar-  
in erhitzen. Petersilie waschen,  
hacken. Suppe anrichten, damit  
bestreuen.





# Henzhafte Quiche Lorraine

Es gibt nichts Schöneres als den Duft einer Quiche Lorraine,  
die frisch aus dem Ofen geholt wird. Guten Appetit!

ca. 1 ½ Stunden • Wartezeit ganz einfach Stück ca. 50 ct

Stück ca. 430 kcal • E 11 g • F 34 g • KH 16 g

Zutaten für ca. 12 Stücke:

200 g Mehl

Salz, 100 g kalte Butter

200 g Crème fraîche

4 Eier (Gr. M)

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

150 g Comté-Käse oder

Emmentaler (Stück)

1 mittelgroße Zwiebel

200 g geräucherter

durchwachsener Speck

Fett für die Form

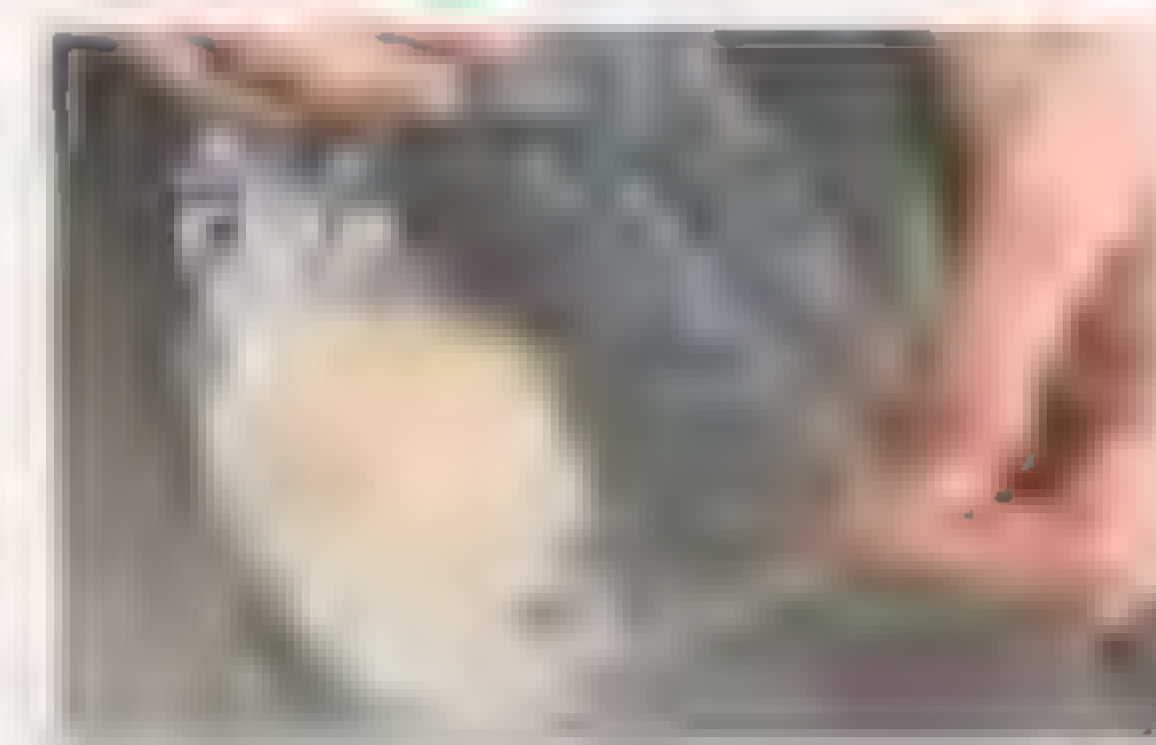
etwas Mehl für die

Arbeitsfläche

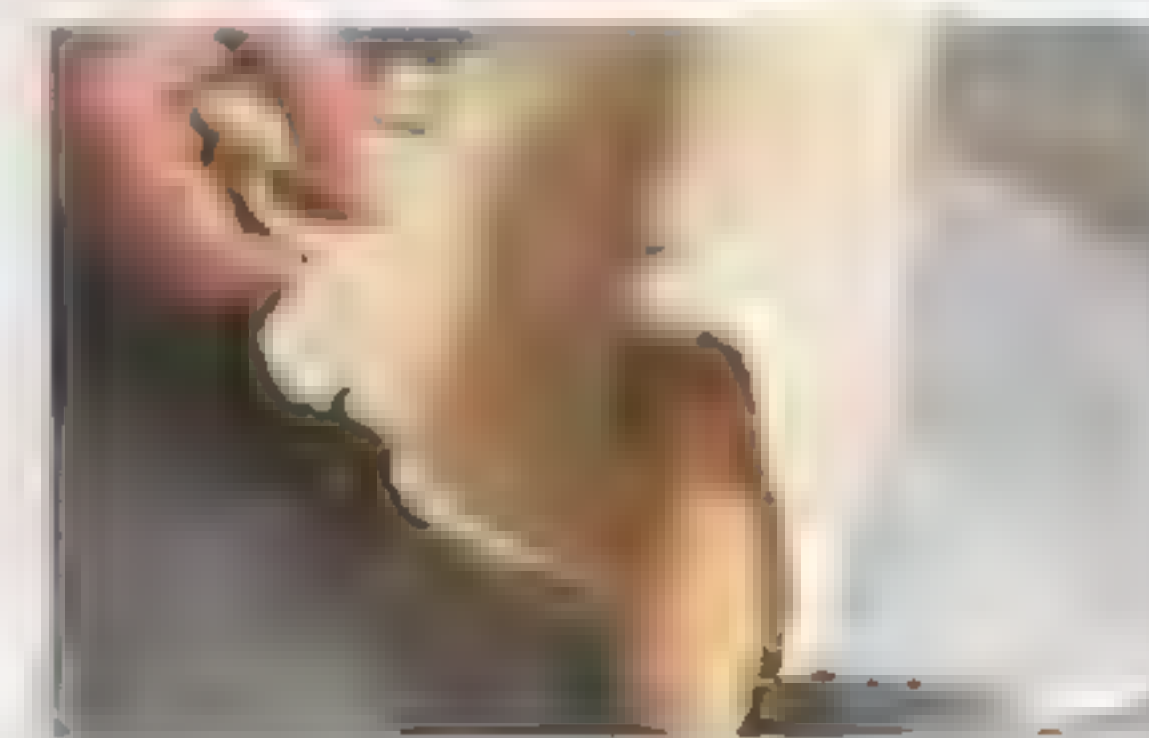
Frischhaltefolie



1 Mehl, ½ TL Salz, Butter in Stückchen und 5-7 EL eiskaltes Wasser in eine Rührschüssel geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann kurz mit den Händen zum glatten Teig verkneten



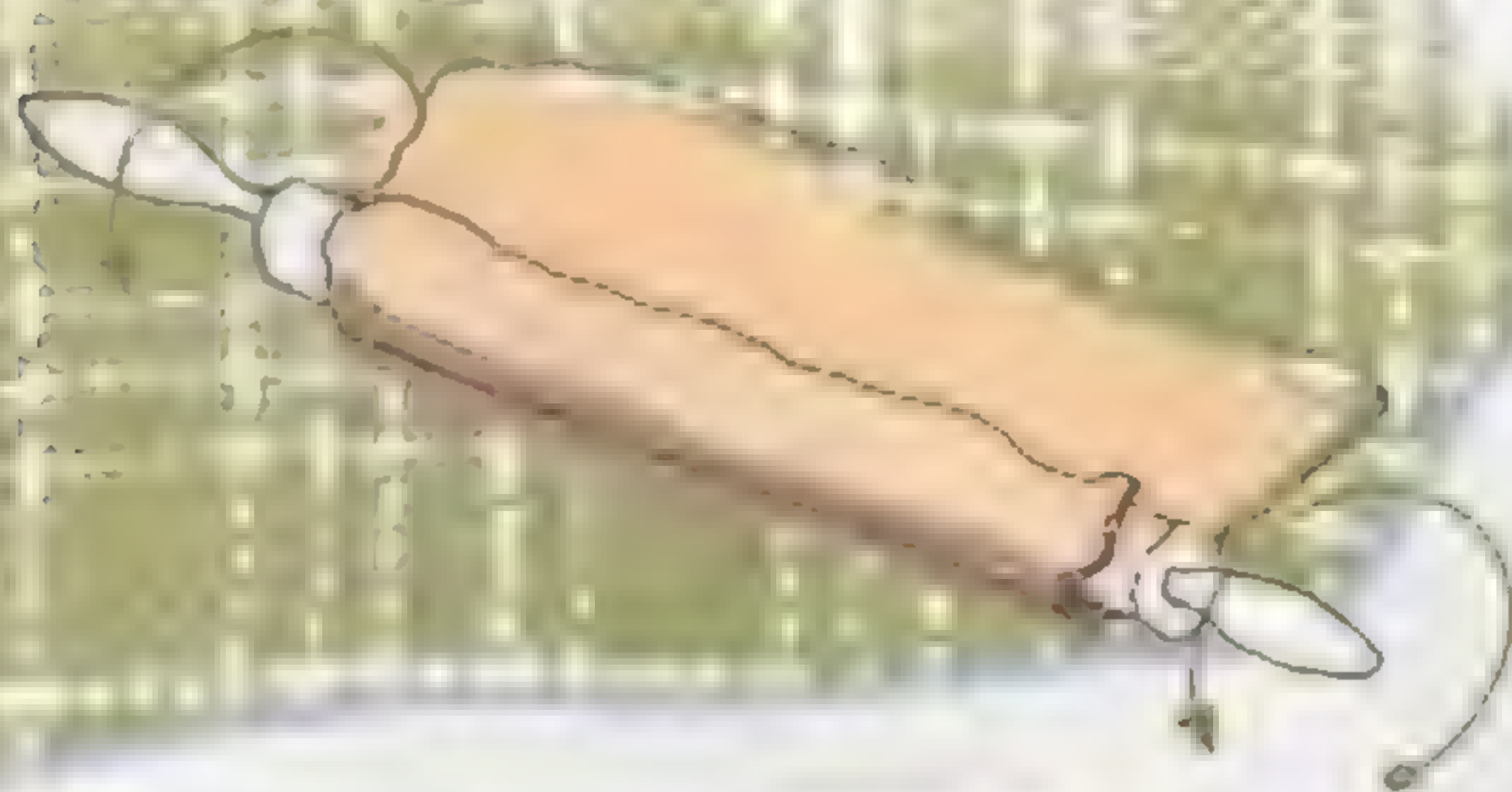
2 Mürbeteig zur Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Crème fraîche und Eier verrühren. Mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz würzen. Käse grob reiben.



4 Eine Quiche- oder Springform (26 cm Ø) gut fetten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (30-32 cm Ø) ausrollen. Mithilfe einer Kuchenrolle in die Form legen



5 Teig mit den Fingern am Rand gut andrücken. Überstehenden Rand gerade abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit sich beim Backen keine Blasen bilden

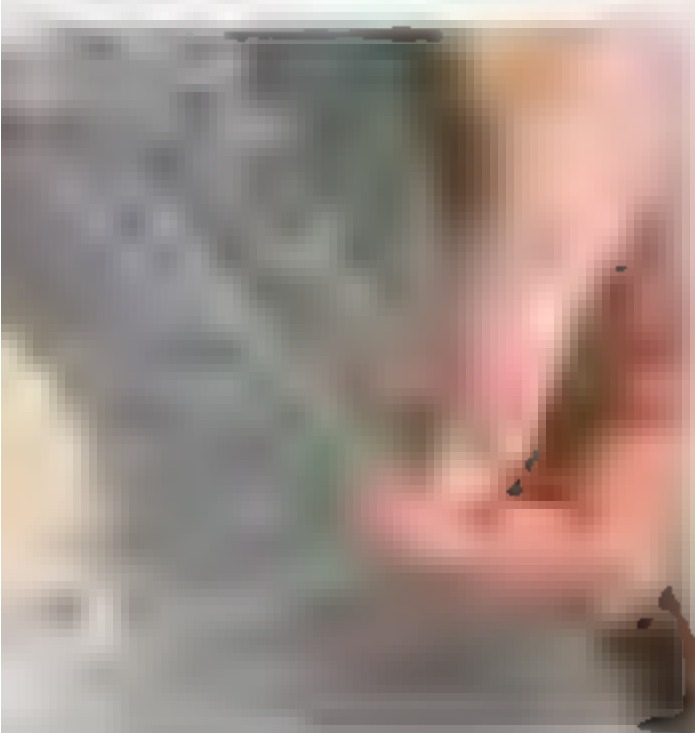




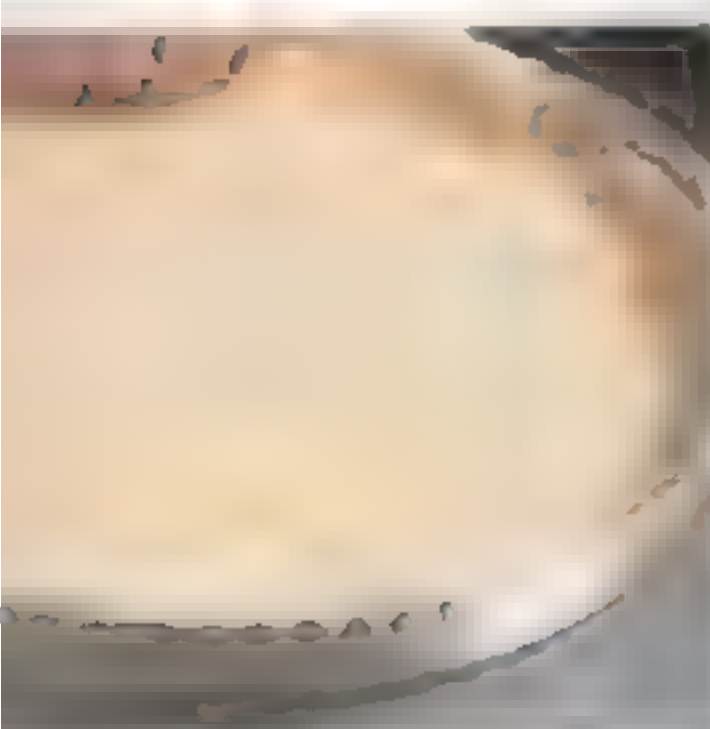
ne

ten Appetit!

g · F 34 g · KH 16 g



ur Kugel formen, in  
und ca. 30 Minuten  
Crème fraîche und  
en. Mit Pfeffer, Mus-  
ig Salz würzen. Käse



in Fingern am Rand  
ken. Überstehenden  
e abschneiden. Boden  
labei mehrmals ein-  
mit sich beim Backen  
n bilden.



2) Zwiebel schälen und fein wür-  
feln. Speck in kleine Würfel  
schneiden. Eine Pfanne ohne Fett  
erhitzen. Speck dann knusprig  
ausbraten. Zwiebelwürfel zufe-  
gen und kurz mitbraten



3) Erst Speck, dann Käse auf  
dem Boden verteilen. Eiermasse  
dauhergießen. Im vorgeheiz-  
ten Backofen auf der untersten  
Schiene (E-Herd: 175 °C; Umluft:  
150 °C; Gas: s. Herstellerangabe)  
10-15 Minuten backen





# Minestrone mit Pesto

Schöne Sommer- oder Herbstsuppe mit selbst gemachtem Pesto.  
 Ein bisschen Arbeit, aber es lohnt sich! (besonders, wenn Sie es selbst machen)

ca. 2 Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit ganz einfach Portion ca. 1,20 €

Portion ca. 480 kcal • E 14 g • F 28 g • KH 40 g

Zutaten für 6-8 Personen:

- 150 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- 2-3 Kartoffeln
- 1-4 Möhren
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3-4 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln, 4 Tomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- 50 g Schinkenspeck
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 l Gemüsebrühe
- 200 g Suppennudeln
- Salz, Pfeffer

Für den Pesto:

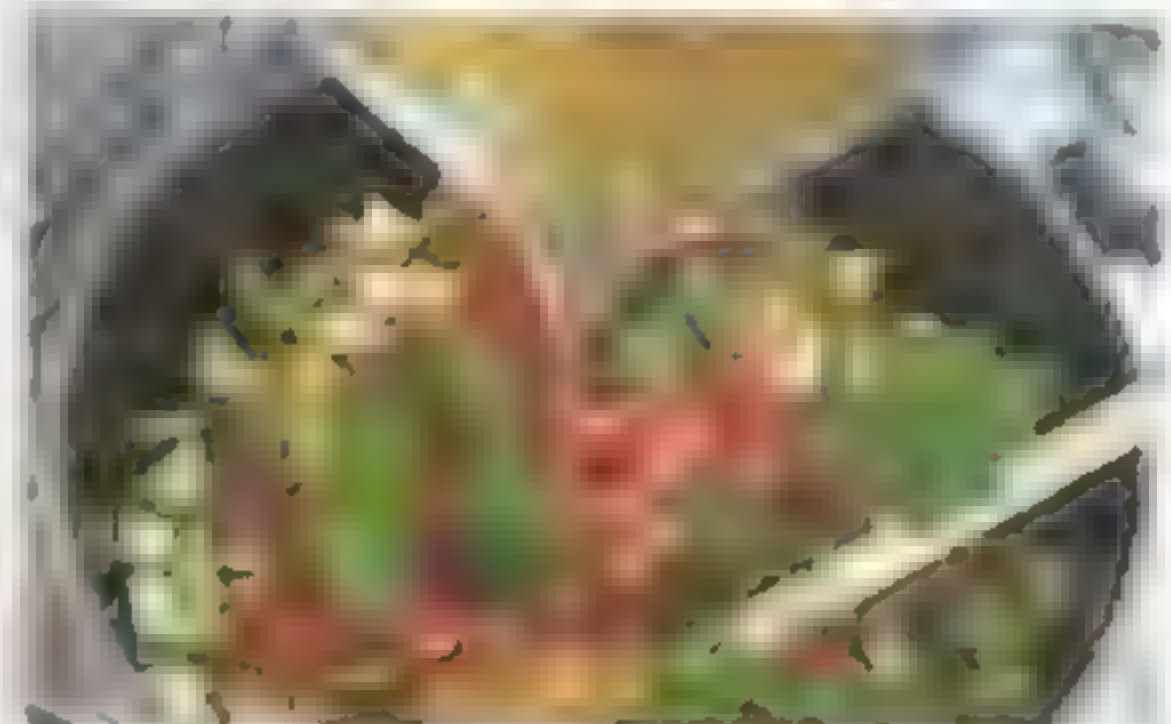
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Parmesan (Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, ½ l Olivenöl



1 Bohnen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser (ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich) ca. 1 Stunde zugedeckt köcheln



2 Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, hacken. Tomaten waschen und grob würfeln.



4 Tomaten, Petersilienstiele und Lorbeer zufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Bohnen abtropfen lassen, in die Suppe geben und alles noch 15-20 Minuten weiterköcheln.



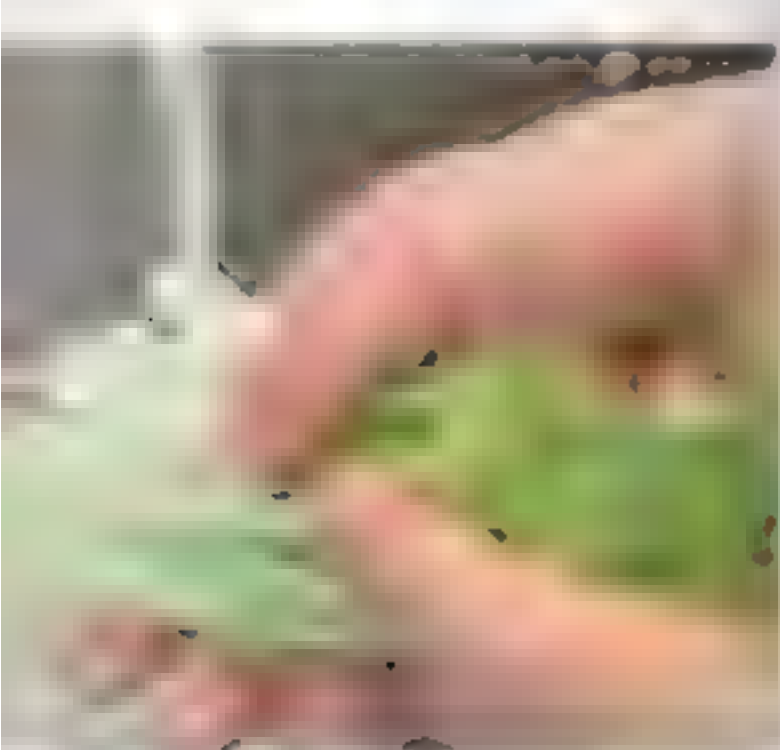
5 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abtropfen und zur Suppe geben. Abschmecken. Tipp: Falls Sie die Suppe aufwärmen möchten, Nudeln portionsweise garen und nur in einen Teil Suppe geben





...gären 120

14 g • F 28 g • KH 40 g



und Gemüse schälen  
... waschen und in  
... schneiden. Zwie-  
... hacken. Tomaten  
... grob würfeln



... in Salzwasser  
... garen.  
... und zur Suppe geben.  
... kochen. Tipp: Falls Sie die  
... möchten, Nu-  
... garen und  
... teil Suppe geben

*Lebensmittel*



Ol in einem großen Topf erhitzen  
... klein würfeln, darin an-  
... braten. Zwiebeln, Kartoffeln und  
... Gemüse, bis auf die Tomaten und  
... zugeben. Unter Rühren  
... Minuten dünsten



... len Pesto Basilikum abspu-  
... trocknen schütteln. Blätter ab-  
... Pinienkerne rösten. Par-  
... mesan grob zerkleinern. Knob-  
... lauch schalen. Alles mit 1 Msp. Salz  
... und 1/4 l Öl purieren. Pesto bei  
... Fisch in die Minestrone geben



*Lebensmittel*



# Zartes Ragout fin

... oder wie man hierzulande sagt: „Ragutang“. Stilgerecht im „vol-au-vent“ serviert oder schlicht in Blätterteigpasteten



Anstelle von Kalbfleisch können Sie auch Hähnchenfilet verwenden. Besonders aromatisch und zart wird das Fleisch, und das gilt sowohl für Huhn als auch für Kalb, wenn Sie es in der Brühe abkühlen lassen und erst danach in kleine Würfel schneiden.

ca. 1 1/2 Stunden [ ] [ ] einfach

Portion ca. 3,40 €

Portion ca. 460 kcal • E 22 g • F 30 g • KH 21 g

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel

500 g Kalbfleisch

(aus der Keule)

1 Lorbeerblatt

2-3 Gewürznelken

1/2 l Pfefferkörner

Salz

50 g • 1 EL Butter

50 g Mehl

200 g Schlagsahne

4-6 EL trockener Weißwein

einige Spritzer Zitronensaft

und Worcestersoße

Pfeffer, Zucker

2 Schalotten

200 g kleine Champignons

1 Packung (6 Stück; 150 g)

Blätterteigpasteten



1 l Wasser aufkochen. Zwiebel schälen, Fleisch waschen. Beides mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern und ca. 1 EL Salz ins Wasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1-1 1/2 Stunden kochen.



Fleisch herausheben, abkühlen lassen. Fleischbrühe durch ein Sieb gießen und 1/2 l abmessen. 50 g Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl zufügen, unter Rühren goldgelb anschwitzen.



Schalotten schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten anbraten. Schalotten kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Fleisch in kleine Würfel schneiden, mit den Pilzen unter die Soße heben und alles bei schwacher Hitze 2-3 Minuten erhitzen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.

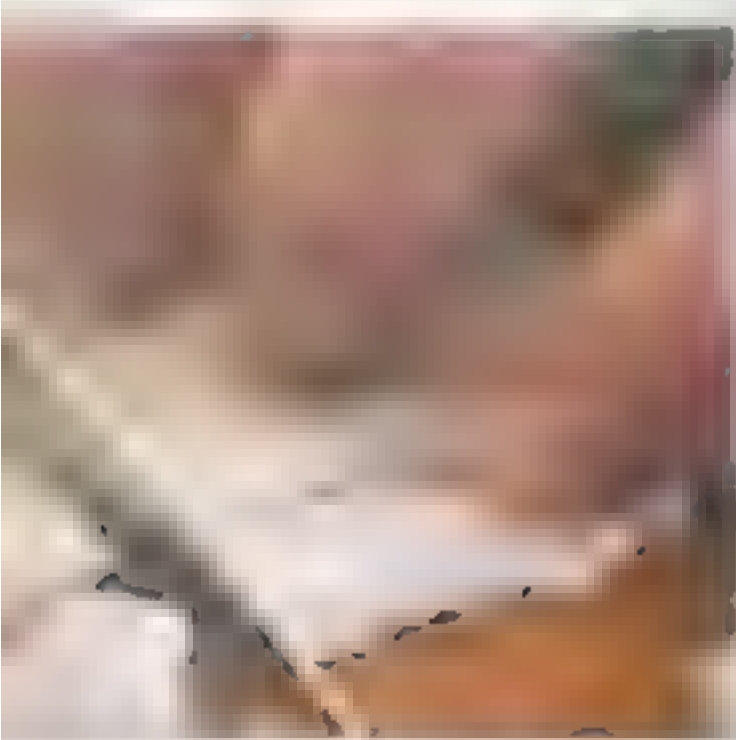


## teigpasteten

### 100 g Butter



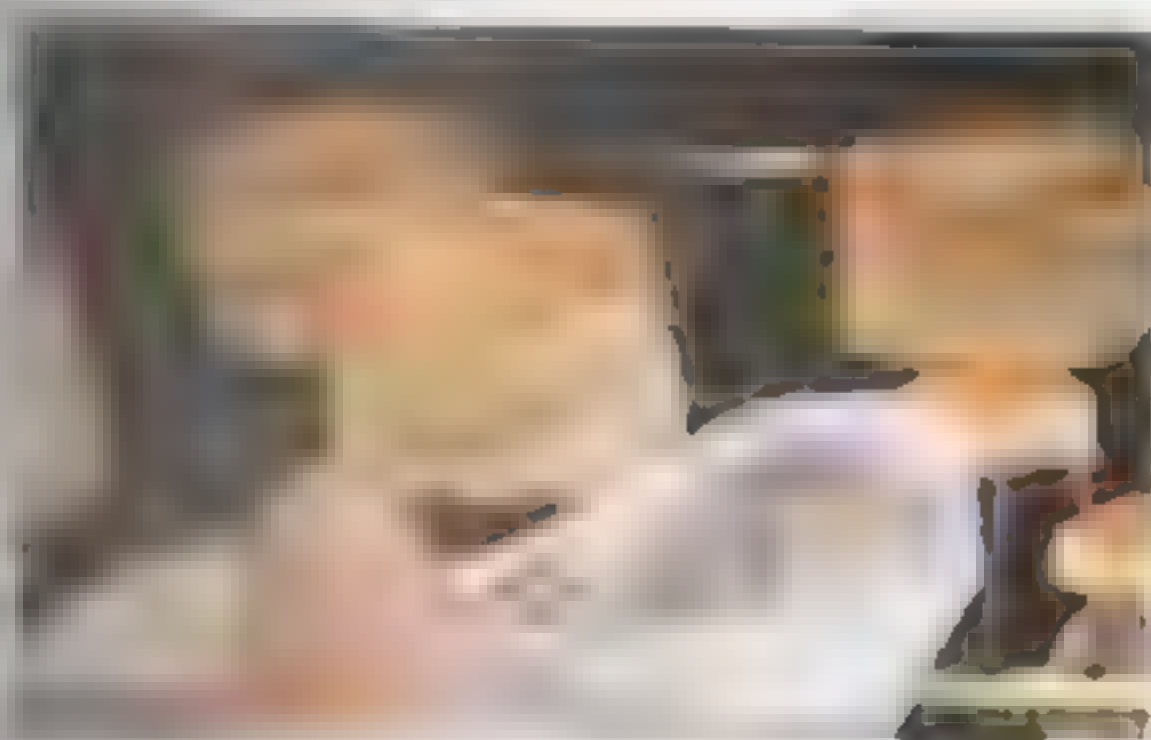
auslieben, abkühlen  
schneide durch ein  
und 1/4 l abmessen.  
in einem großen Topf  
Mehl zufügen, unter  
Mehl anschwitzen



kleine Würfel schnei-  
den Pilzen unter die  
en und alles bei  
Hitze 2-3 Minuten  
das Ragout mit Salz,  
d WorcestersöÙe ab-



Frühling mit dem Schneebesen glatt  
einrühren. Sahne zugießen, un-  
ter köcheln aufkochen und ca.  
5 Minuten köcheln. Mit Wein, Zi-  
tronensaft, WorcestersöÙe, Salz  
und Zucker abschmecken



verschien Pastetendeckel mit  
in spitzen Messer heraus-  
Pasteten und Deckel im  
in Backofen (E-Herd: 200 °C/  
ofen: 175 °C) (Gas: Stufe 3) 3 Mi-  
nuten backen. Ragout in ein-  
tellen, die Deckel auflegen.









Hauptspeisen





# Lachs im Blätterteig

Sie müssen ihn nicht selber fangen, damit er lecker wird. Wenn Sie ihn liebevoll mit Zitrone, Dill und Sahne zubereiten, reicht das vollkommen

ca. 1 1/4 Stunden | einfach | Portion ca. 2 € | Portion ca. 780 kcal - E: 33 g - F: 54 g - KH: 34 g

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Platten (450 g)

TK-Blätterteig

1/2 Zitrone

800 g Lachsfilet im Stück

(ohne Haut)

2 EL (30 g) + etwas Mehl

3-4 EL Paniermehl

Salz

1 Ei

200 g Schlagsahne

2 EL (20 g) Butter

1 TL Gemüsebrühe

Pfeffer

1/2 Bund Dill



1 Blätterteigplatten ausbreiten und ca. 20 Minuten auftauen lassen. Zitrone auspressen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen. Evtl. Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Lachs mit Zitronensalt beträufeln.

2 Blätterteigplatten aufeinanderlegen. Auf einem bemehlten Backblech zu einem Rechteck ausrollen, das mindestens doppelt so groß ist wie das Lachsfilet. Eine Teighälfte mit Paniermehl bestreuen.



4 Eiweiß und 1 TL Sahne verrühren und Teigoberseite damit bestreichen. Lachs im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.

5 Butter in einem Topf erhitzen. 2 EL Mehl darin goldgelb anschwitzen. 300 ml Wasser, übrige Sahne und Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln.



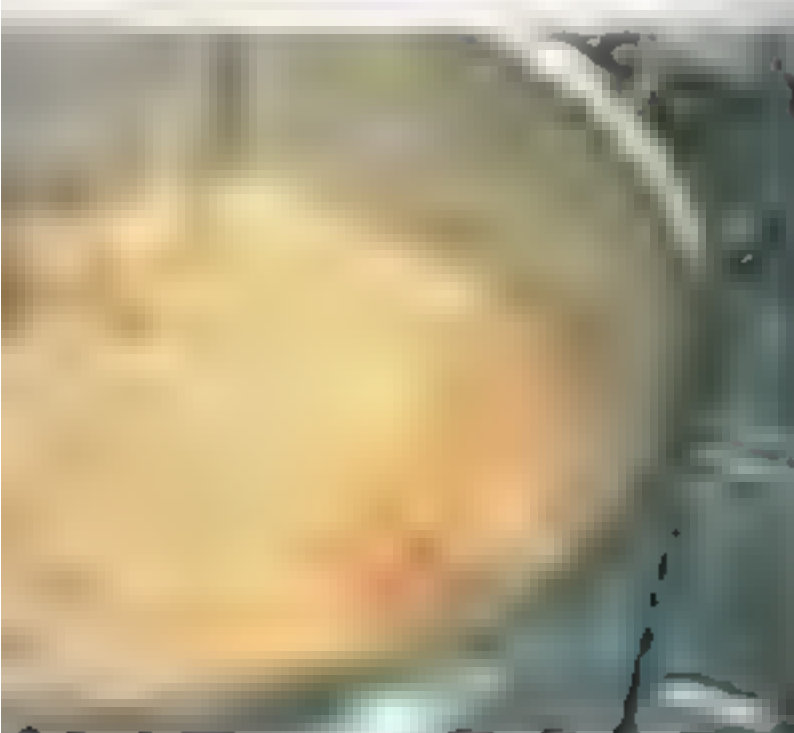


g  
er lecker wird.

13 g • P 54 g • KH 34 g



platten aufeinander  
auf einem bemehlten  
zu einem Rechteck  
das mindestens dop-  
pelt so groß ist wie das Lachsfilet  
mit Paniermehl



in einem Topf erhitzt  
bis das Öl darin goldgelb an-  
kommt. 300 ml Wasser, 1  
Löffel Senf und Brühe einrüh-  
ren. 5 Minuten köcheln



abwischen, mit Salz würzen  
auf das Paniermehl legen. Ei  
mit einem Gabelwerk verquirlen. Teig  
damit bestreichen. Die  
Lachshälfte über den Lachs  
die Ränder gut zusammen-



mit Salz, Pfeffer und evtl.  
Senf abschmecken. Dill  
zerhackt, trocken schütteln und  
in die Soße geben. In die Soße ruh-  
en lassen. In Stücke schneiden  
und servieren.





zart und saftig

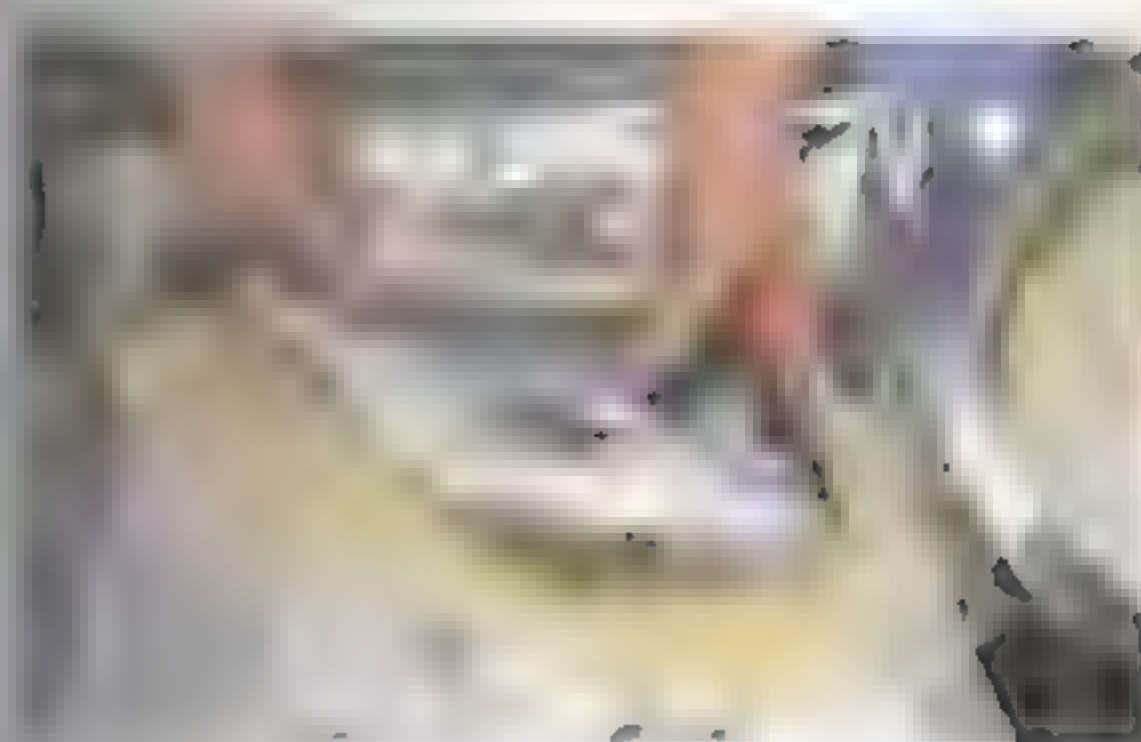
14g 890g



Satzkruste Salz, Eier, Stärke mit den Knet- des Handrührgeräts zu ei- nigen Masse verkneten. 1 l. Wasser zugeben.



te unten rundherum mit Schraubenzieher. Den Deckel mög- liche Ganzen abheben, soda- t viel Salz dabei ab- die Haut abziehen.



Ein Backblech mit Alufolie aus- Eine Schicht Salzteig (ca. 1 cm dick und 3 cm größer als der Fisch) darauf andrücken. Die in die Mitte legen



ervorten das obere Fisch- (ein Ganzen oder in zwei Hälften von der Gräte heben. Die die abziehen, das untere von der Haut abheben. Dazu schmeckt mediterranes Gemüse





# Paella de marisco

Warum die Paella mit Meeresfrüchten so beliebt ist?

Weil man sich nicht entscheiden muss, sondern alle Delikatessen der spanischen Küste auf einmal bekommt!

⌚ ca. 1 h kochen ⌚ (eispf.) ⌚ Portion ca. 4,20 € ⌚ Portion ca. 590 kcal • E 48 g • F 13 g • KH 61 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Muscheln (z. B. Mies- und Herzmuscheln)

2 kuchenförmige Tintenfisch-  
tuben (à ca. 170 g)

4-6 rohe Garnelen (ca. 125 g;  
ohne Kopf, mit Schale) -

alles frisch oder TK

400 g Fischfilet  
(z. B. Lengfisch)

2 Paprikaschoten  
(z. B. rot und gelb)

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

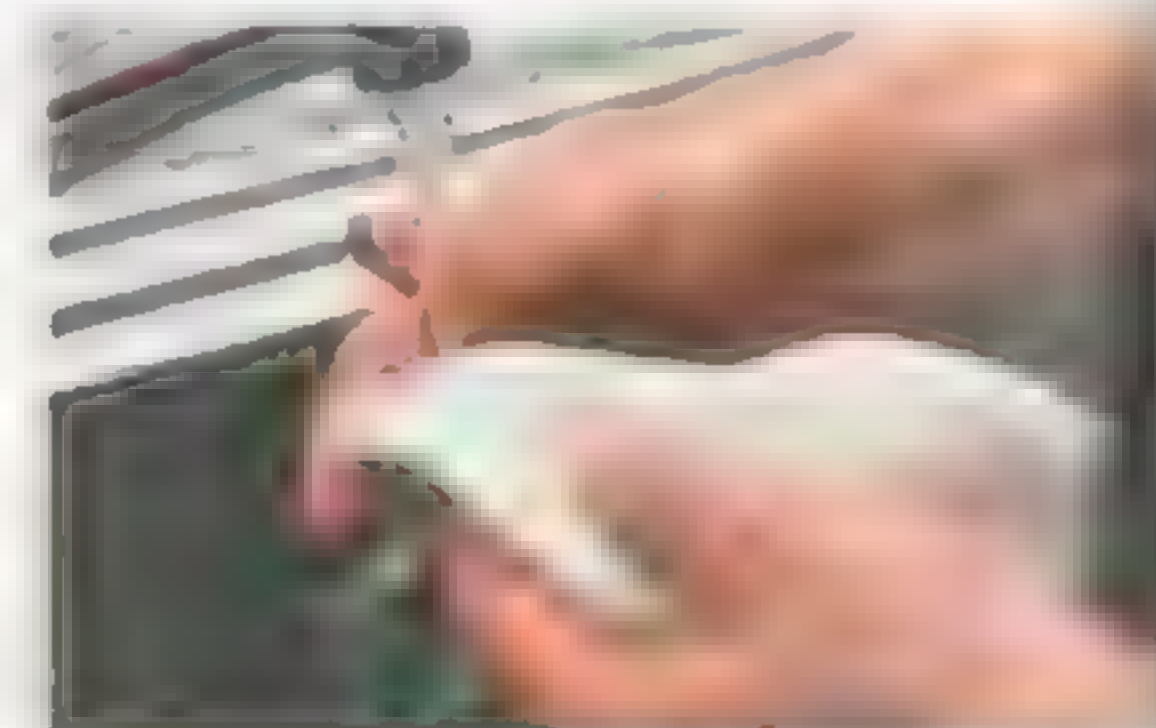
250 g Paella- oder

Arborioreis

1 Dose(n) gemahlener Safran

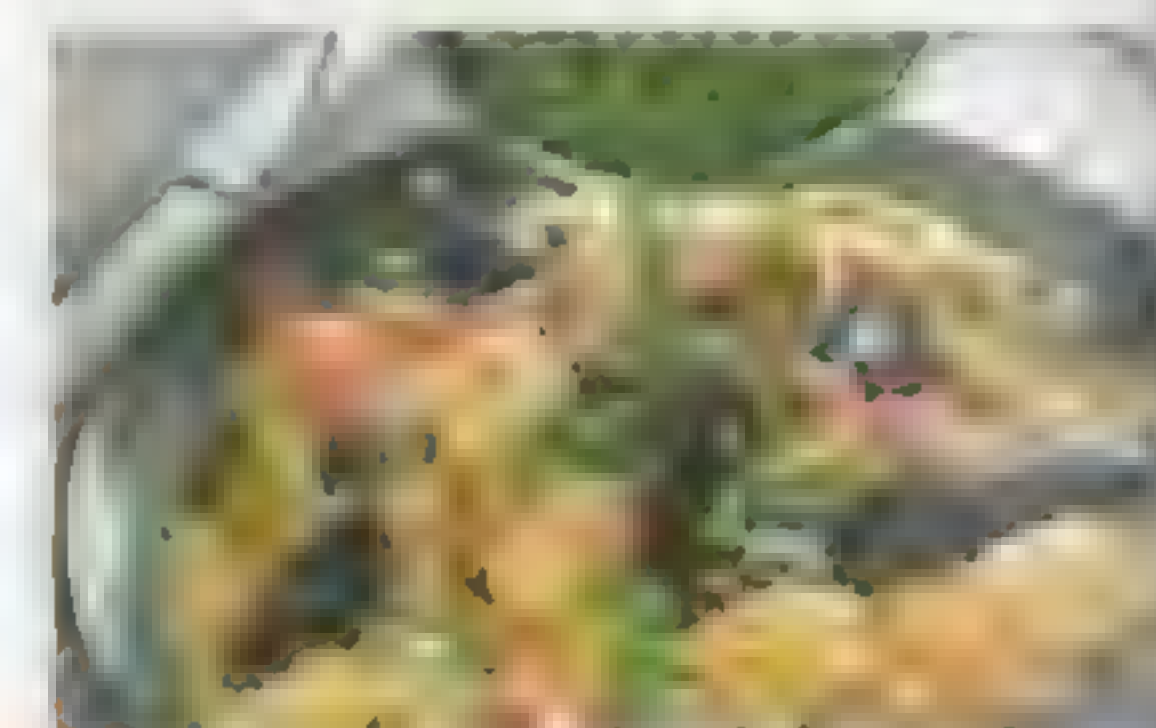
150 g TK-Erbsen

ca. 1 l Wasser, 1 l Wein



1 TK-Ware auftauen. Muscheln unter fließend kaltem Wasser waschen. Bei den Miesmuscheln evtl. schwarze Härte mit einem Messer entfernen. Offene Muscheln auf die Arbeitsfläche klopfen. Schließen sie sich nicht, wegwerfen!

2 Tintenfisch tuben, Garnelen und Fischfilet waschen, trocken tupfen. Tintenfisch in Ringe, Fisch in Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken.



4 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel darin anbraten. Knoblauch und Reis unterrühren, kurz mitdünsten. 1 l Wasser aufkochen. Safran und 1/2 TL Salz darin auflösen und angießen.

5 Unter Rühren wieder aufkochen. Muscheln, Fisch und übrige Meeresfrüchte zugeben. Ca. 20 Minuten ohne Rühren köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Erbsen die letzten 5 Minuten mitgaren.







# Fisch in Salzkruste

Kleiner Aufwand, großer Geschmack.

Durch die Salzkruste wird der Fisch schön zart und saftig.

ca. 1 Stunde } einfach Portion ca. 6 € Portion ca. 160 kcal • E 30 g • F 4 g • KH 0 g

Zutaten für 3-4 Personen

1 große oder

2 mittelgroße Doraden  
(küchenfertig; ca. 1,2 kg)

5-6 Stiele frische Kräuter

(z. B. Basilikum,

Estragon und Petersilie)

2 kg grobes Meer- oder

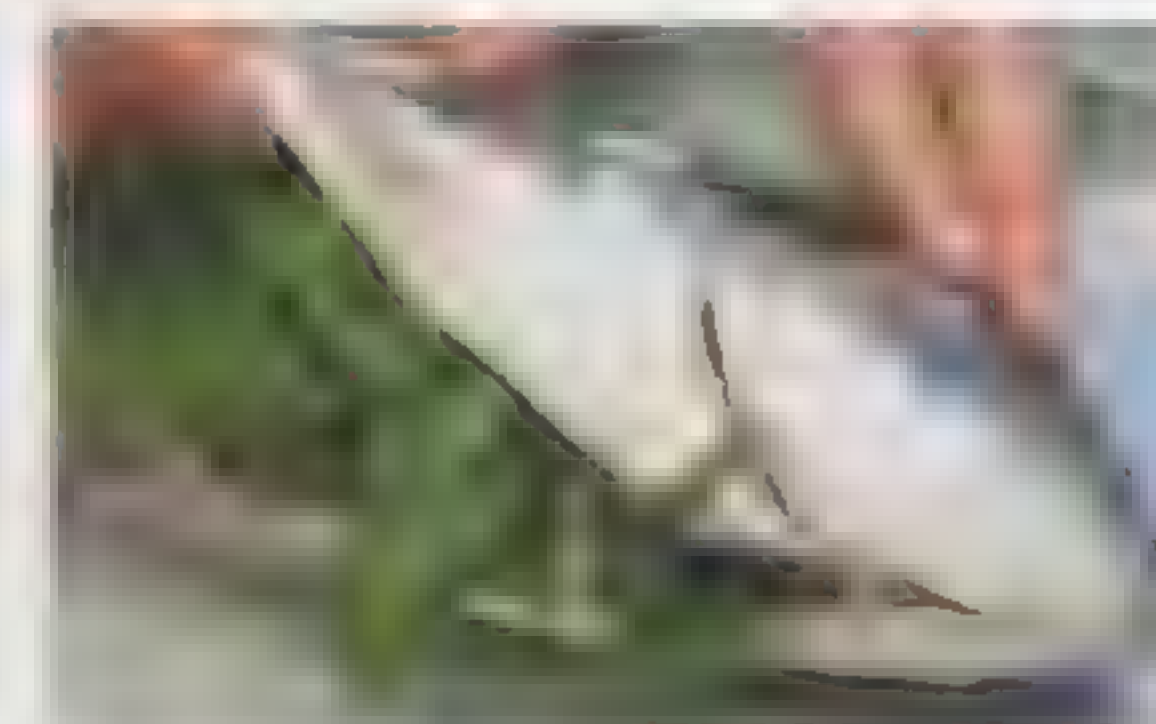
Speisesalz

1 Eier

5-6 EL Mehl

1 EL Speisestärke

Alufolie



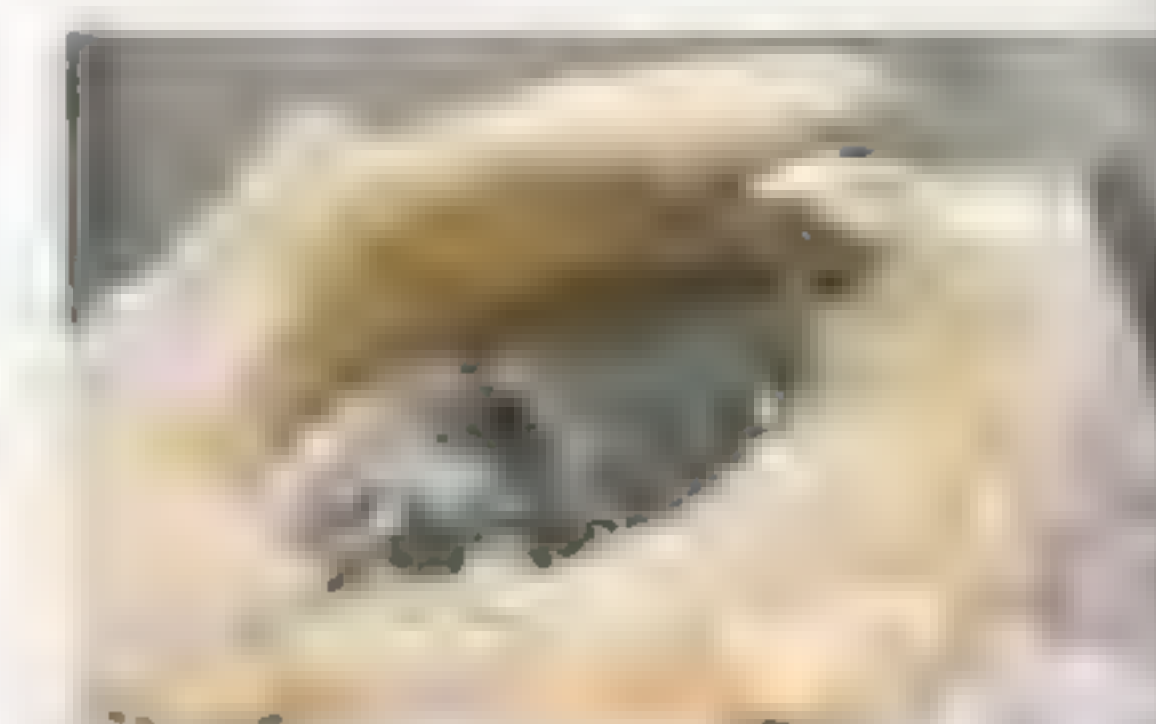
1 Fisch unter kaltem Wasser innen und außen waschen. Mit Küchenpapier abtupfen. Nicht schuppen! Kräuter waschen, trocken schütteln, in die Bauchhöhle schieben.



2 Für die Salzkruste Salz, Eier, Mehl und Stärke mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer krumeligen Masse verkneten. Evtl. 3-4 EL Wasser zugeben.



4 Nach und nach gleichmäßig mit Salzteig bedecken (ca. 1 cm dick), den Teig dabei immer fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen (U-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas-Stufe 3) 25-30 Minuten garen.



5 Die Kruste unten rundherum öffnen, z. B. mit Schraubenzieher und Hammer. Den Deckel möglichst im Ganzen abheben, sodass nicht so viel Salz dabei abbröckelt. Die Haut abziehen.

*Wird von Fischern genutzt.*

Wenn der Fisch nicht ganz auf das Blech passt, den Kopf mit Alufolie umwickeln und bei der Ummantelung mit Salzteig aussparen. Im Ofen kann er nach oben gebogen werden. Die Folie verhindert das Austrocknen und Anbrennen an der Ofenwand.

*Wird von Fischern genutzt.*

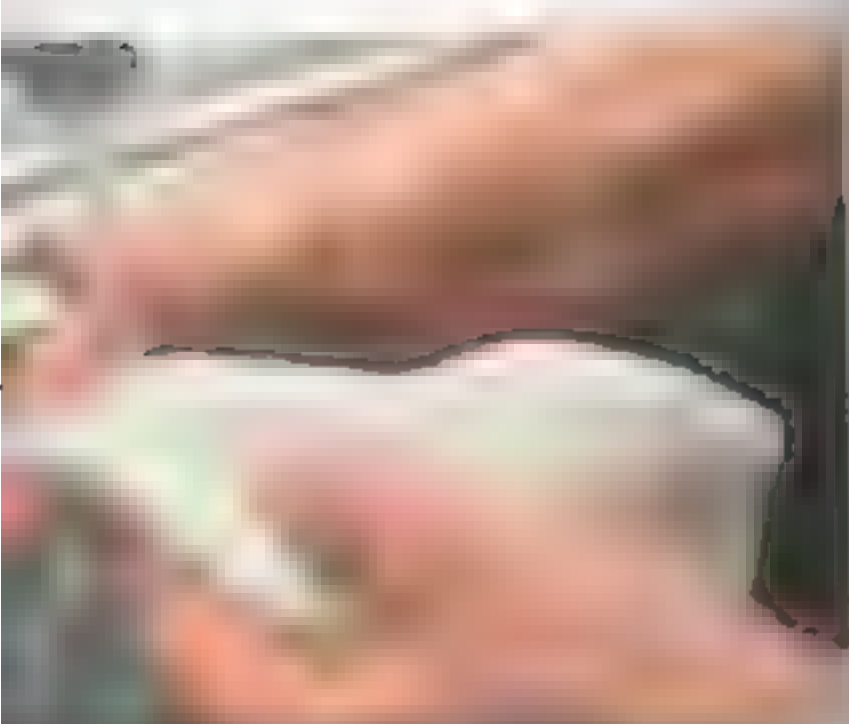


Ist Ihre Salzmasse zu weich und zerfließt? Einfach noch etwas Mehl in den Salzteig einarbeiten. Ist er zu krumelig und zerfällt? Einige Esslöffel Wasser zugeben.

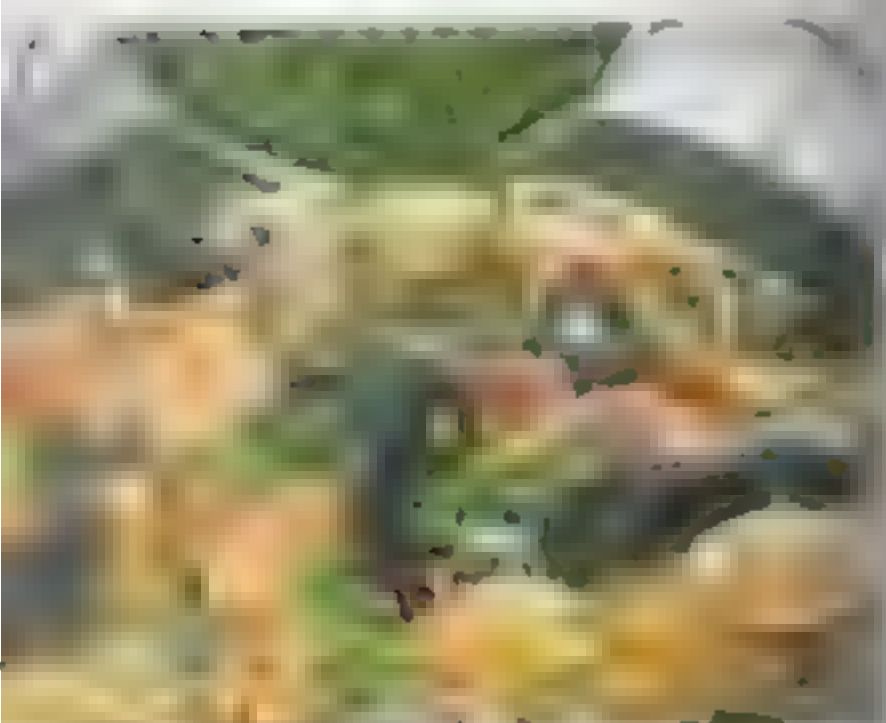


sondern alle  
minut

... KH 61 g



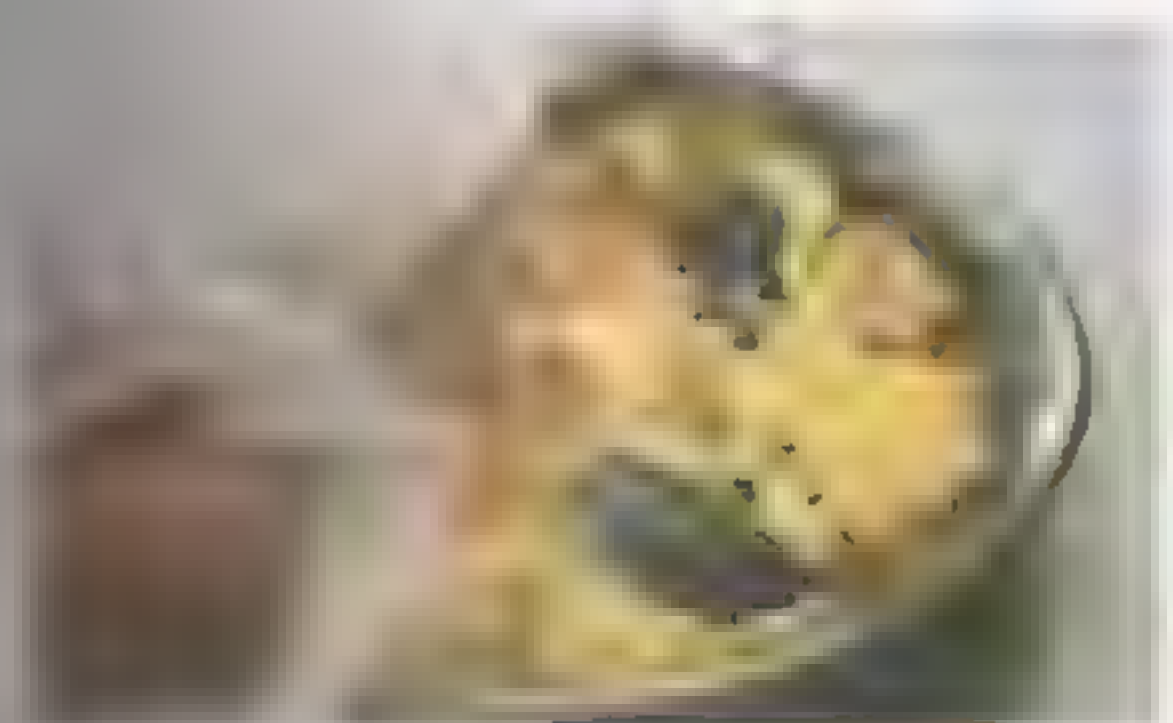
...chtuben, Garnelen und  
...ischen, trocken tup-  
...enfisch in Ringe, Fisch in  
...schneiden, Paprika (rot  
...hen, klein schneiden  
...schälen, fein würfeln  
...schälen, fein hacken



...führen wieder aufkochen  
...Fisch und übrige Meer-  
...köpfen, Ca. 20 Minu-  
...kochen, bis alle  
...sogen ist, Erbsen  
...5 Minuten mitgaren



...1 l Öl in einer großen Pfanne  
...h, Tintenfisch und  
...in unter Wenden bei  
...ter Hitze 2-3 Minuten bra-  
...Mit Salz und Pfeffer würzen  
...der Pfanne nehmen



...mit einem Geschirrtuch be-  
...3-4 Minuten ruhen  
...eine Muscheln  
...Die Paella mit Salz,  
...Zitronensaft kräftig



...Foto: ...



# Eingelegte Bratheringe

Vergessen Sie nicht! Als Selbstbräter haben Sie Oberwasser  
und mit dieser Rezeptur Feinkost auf dem Teller

ca. 45 Minuten + 2-4 Tage Wartezeit   einfach  Stück ca. 90 ct

Stück ca. 380 kcal • E 24 g • F 27 g • KH 8 g

Zutaten für 8 Stück  
1/2 l Weißwein-Essig  
1 El. Senfkörner  
1 TL Koriandersamen  
1 El. schwarze Pfefferkörner  
1 kleiner Zweig Lorbeer  
oder 4-5 Lorbeerblätter  
3 Zwiebeln  
8 kuchentertige grüne  
Heringe (ca. 1 kg)  
Saft von 1 Zitrone  
Salz  
ca. 100 g Mehl  
10 El. Öl  
2 Gewürzgurken  
Kuchpapier



1 Essig, 1/2 l Wasser und Gewürze  
aufkochen. Zwiebeln schälen, in  
dünne Ringe schneiden und zu-  
geben. Sud vom Herd nehmen  
und auskühlen lassen



2 Heringe von innen und außen  
kalt abspülen und trocken tu-  
chen. Mit Zitronensaft beträufeln  
und etwas ziehen lassen



4 Öl in zwei Portionen in einer  
großen Pfanne erhitzen. Heringe  
darin portionsweise von jeder  
Seite 3-4 Minuten knusprig-  
braun braten.



5 Herausnehmen und auf Kuch-  
papier abtropfen, dann lauwarm  
abkühlen lassen. Gewürzgurken  
in Scheiben schneiden. Brat-  
heringe und Gurken in eine Form  
schichten





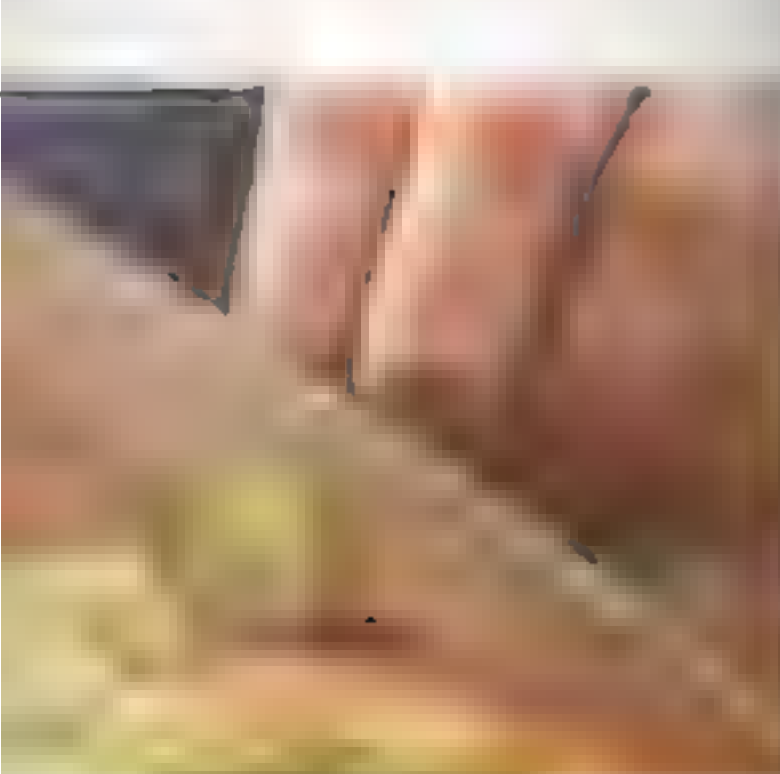
ge

auf dem Teller

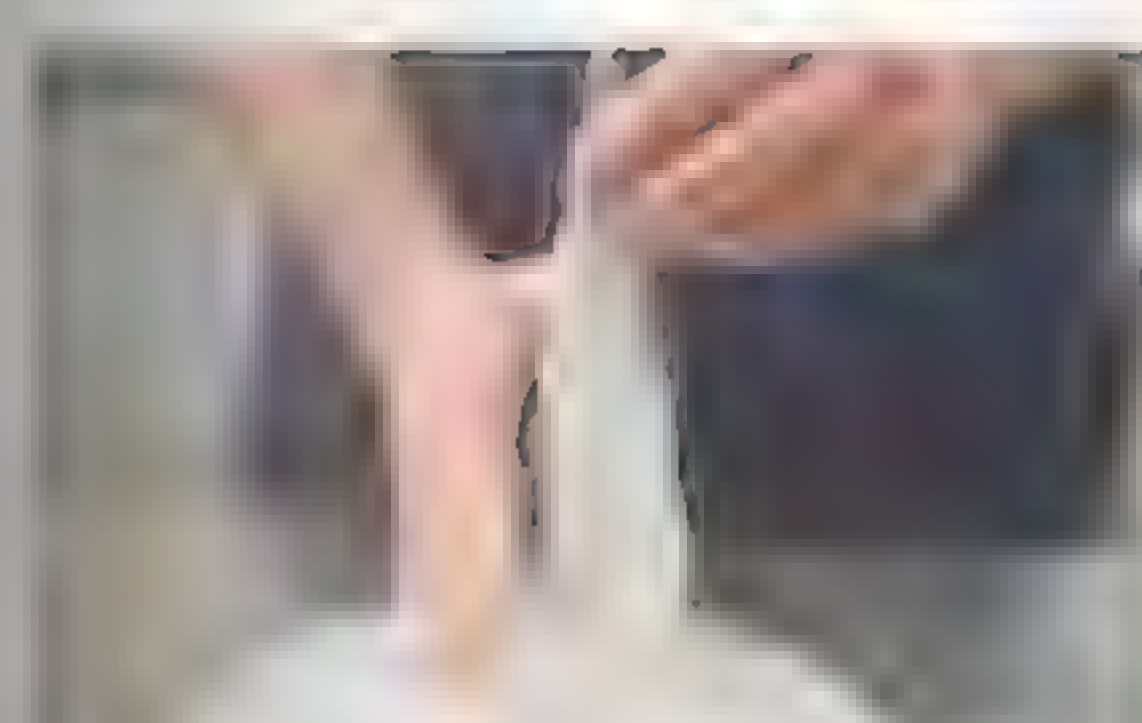
200g - 12g Fett



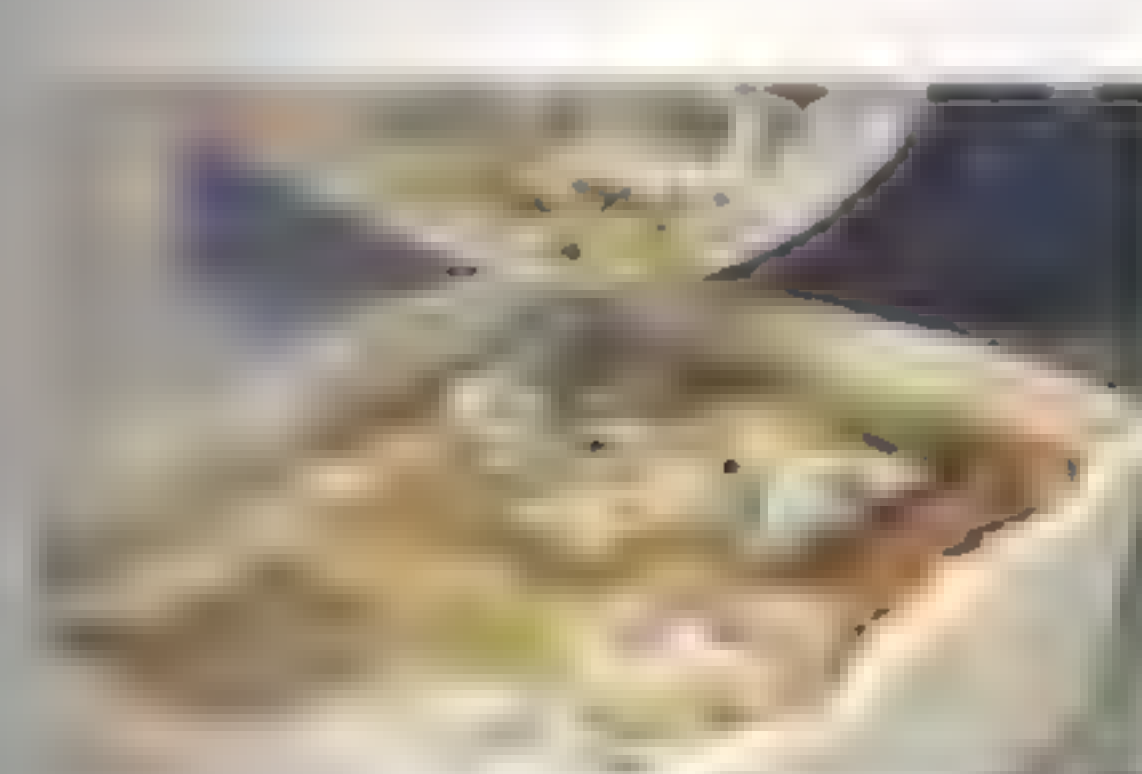
von innen und außen  
trocken tup-  
Zitronensaft beträufeln  
ziehen lassen.



ahmen und auf Kuchen  
tropfen, dann lauwarm  
lassen. Gewürzgurken  
schneiden. Brat-  
und Gurken in eine Form



mit einem feinen Sieb auf einen Be-  
hälter geben und die Fische  
darin wenden. Überschüssiges  
abklopfen oder schütteln.



Im ausgekühlten Sud über  
geben. Zugedeckt an einem küh-  
len Ort mind. 24 Stunden, besser  
3-4 Tage durchziehen lassen.  
Gut schmecken frisches Bauern-  
brot, Feil- oder Bratkartoffeln







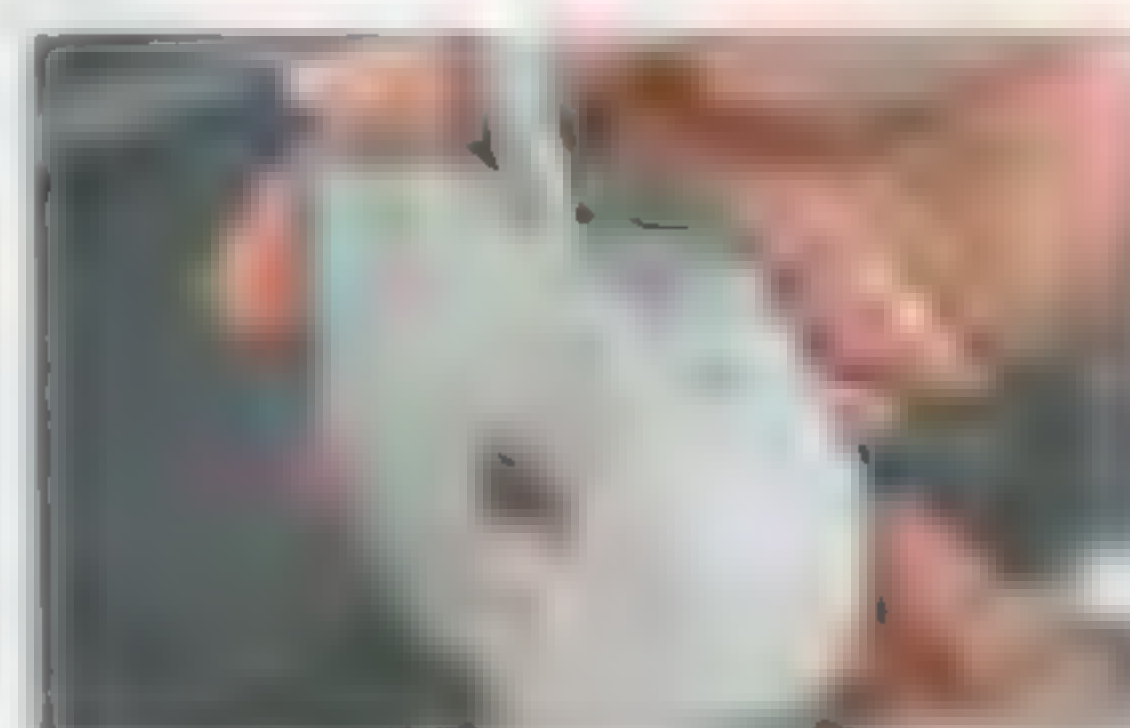
# Pochierten Fisch in Senfsoße

Der Klassiker eignet sich, wenn Vati und Mutti zu Besuch kommen

Schmeckt allen und ist einfach gemacht

ca. 45 Minuten | einfach | Portion ca. 2,90 € | Portion ca. 370 kcal - E 38 g - F 20 g - KH 1 g

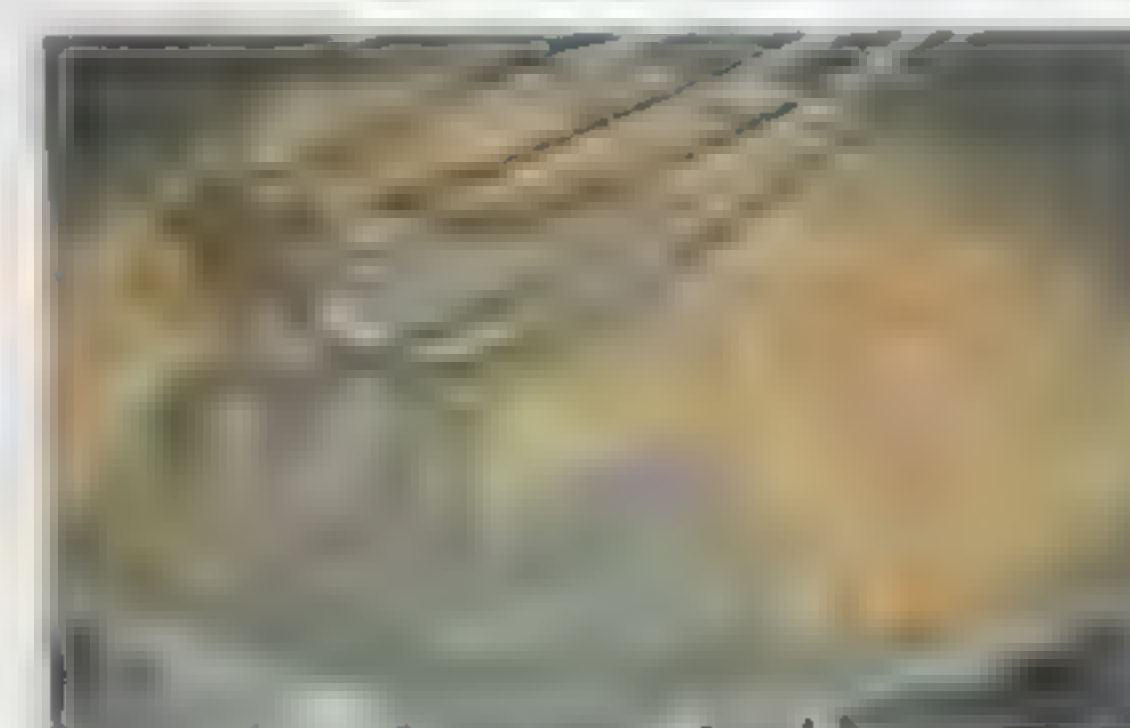
Zutaten für 4 Personen:  
800 g kuchentertiger  
Fisch ohne Kopf oder  
4 Koteletts (à ca. 200 g;  
z.B. Heilbutt, Schellfisch  
oder Dorsch)  
Saft von 1 Zitrone  
2 Zwiebeln  
5 Stiele Dill  
Salz, 1/2 l Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Butter  
1 EL Senfkörner  
1 leicht gehäuteter EL Mehl  
100 g Schlagsahne  
2-3 EL mittelscharfer Senf  
Pfeffer, Zucker



1 Ganzen Fisch in 4 gleich große Koteletts schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, halbieren, Dill waschen.



2 1 1/2 l Wasser, 2-3 TL Salz, Wein, Zwiebeln, Lorbeer und 3 Stiele Dill in einem weiten Topf aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln.



3 Fond durchsieben, 2/3 l abmessen. Butter in einem Topf schmelzen. Senfkörner und Mehl darin anschwitzen. Sahne und Fond unter ständigem Rühren zugießen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.



4 Senf in die Soße rühren. Wieder aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dillspitzen vom übrigen Dill abzupfen. Bis auf etwas zum Garnieren fein schneiden und in die Soße rühren.



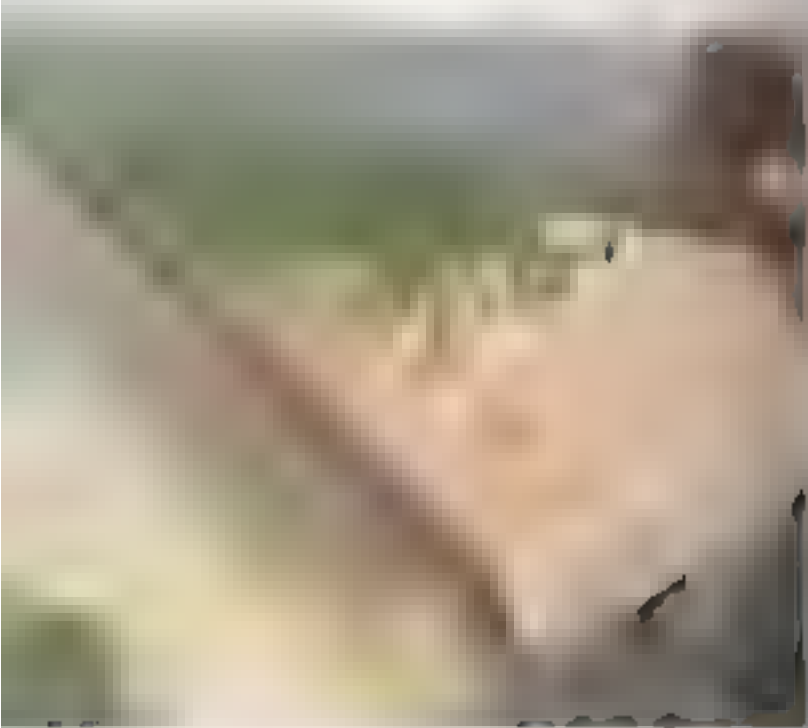
# Soße

Wie gemacht

E 38 g • F 20 g • KH 7 g



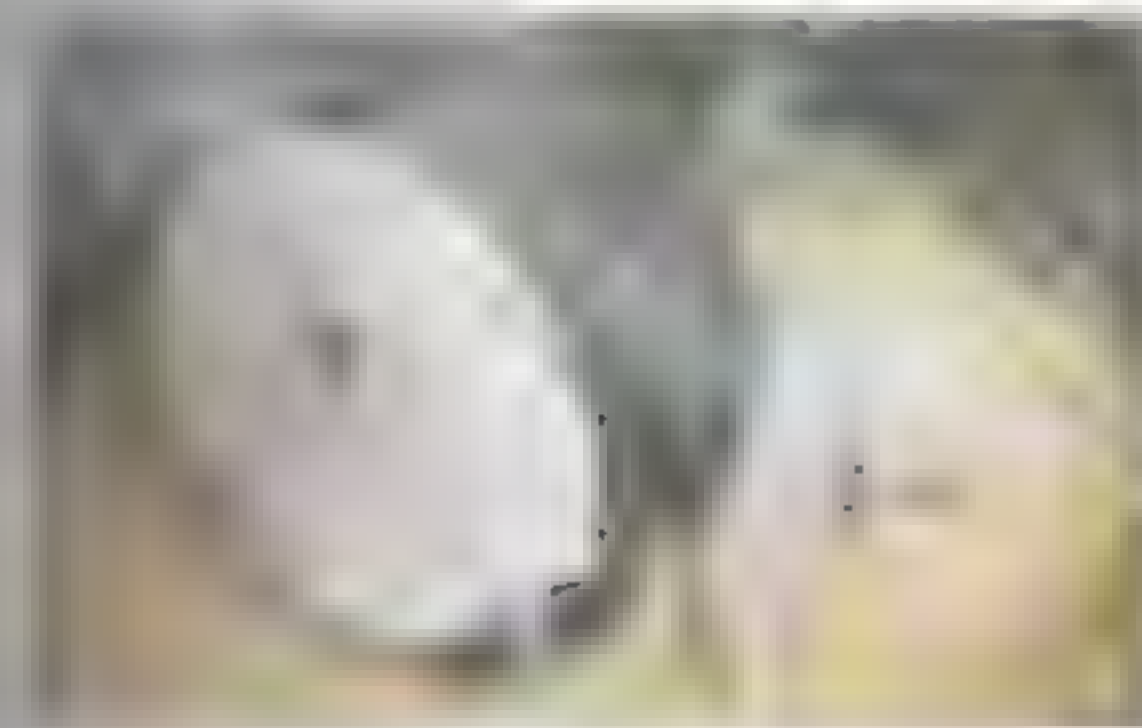
...er, 2-3 TL Salz, Wein,  
...orbeer und 3 Stiele  
...inem weiten Topf auf-  
...a, 10 Minuten köcheln



...e Soße rühren. Wieder  
...n. Soße mit Salz, Pfeffer  
...se Zucker abschmeck  
...en vom übrigen Dill ab  
...he auf etwas zum Gar  
...in schneiden und in d  
...ten



1) Filetsteaks hineinlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch darf nicht kochen, aber saftig sein. Fisch herausnehmen und warm stellen.



2) Filetsteaks in der Senfsoße anbraten. Mit Soße anrichten und mit Dill garnieren. Dazu noch Salzkartoffeln und Salat (s. Seite 84).







# Saftiges Zitronenhähnchen

Minuten statt 1,5 bis 2 Stunden und es schmeckt noch besser – das gelassene Hähnchen mit Zitrus- und Rosmarin im Backofen

ca. 2 Stunden | einfach | Portion ca. 2,90 € | Portion ca. 390 kcal · E 45 g · F 22 g · KH 1 g

step by step

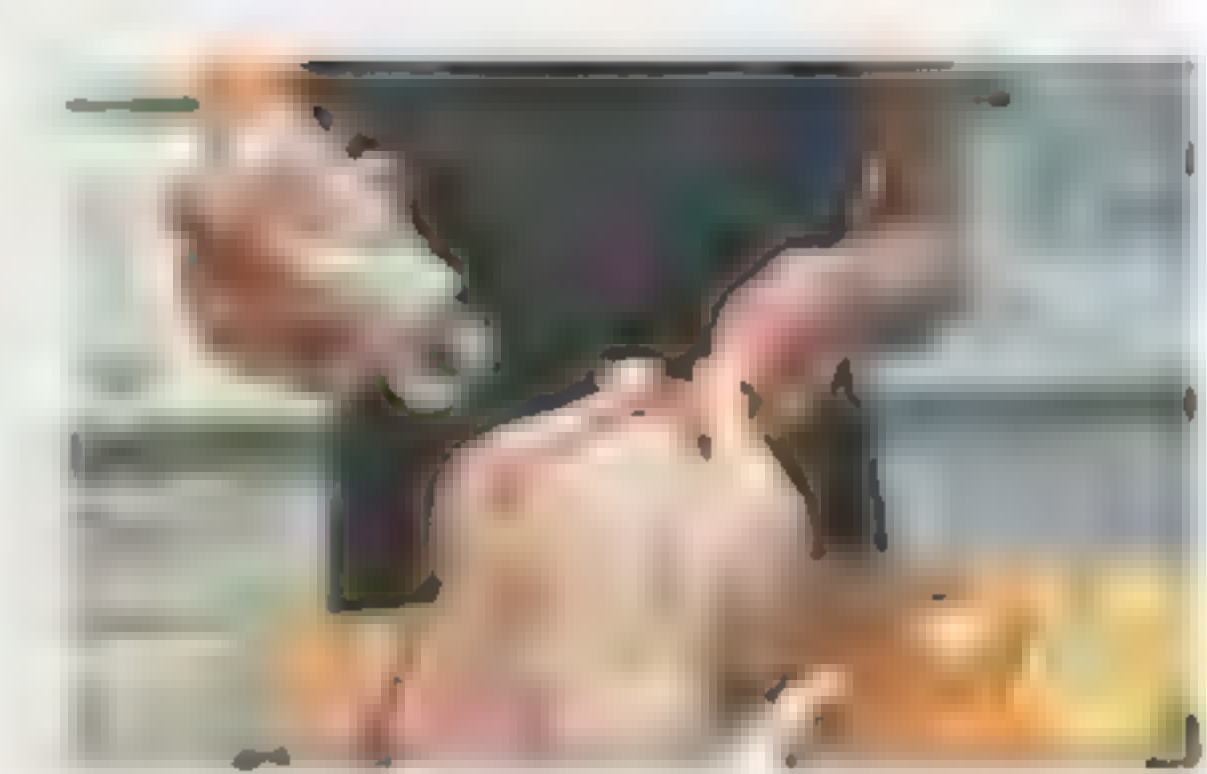


1. Die beiden Hähnchenbrüste von Brustknochen schneiden und quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Das übrige Fleisch von den Knochen ablesen.

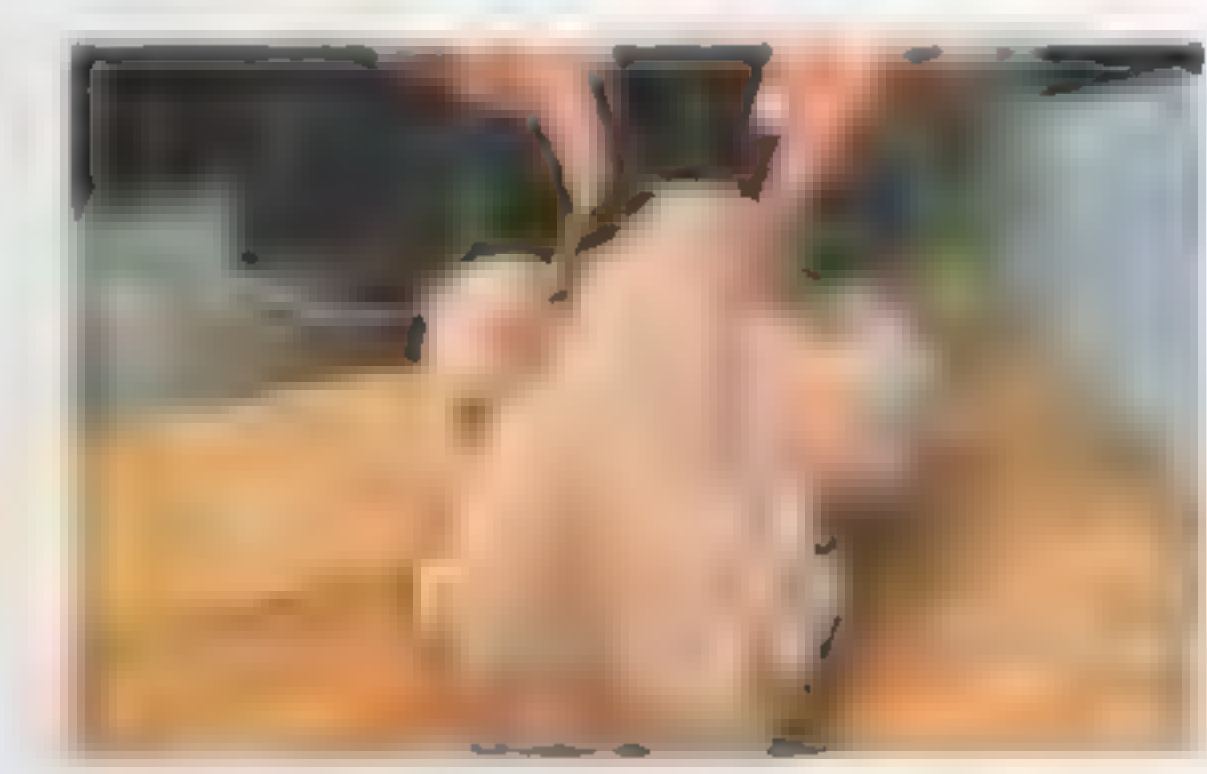


Die beiden Hähnchenbrüste von Brustknochen schneiden und quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Das übrige Fleisch von den Knochen ablesen.

- Zutaten für 4 Personen:**
- 1 Bio-Hähnchen (1,2–1,5 kg)
  - Salz, Pfeffer
  - 4 Bio-Zitronen
  - 2 kleine Zweige Rosmarin
  - ¾–1 l heiße Hühnerbrühe
  - evtl. Zitrone und Rosmarin zum Garnieren
  - Küchenpapier, Holzspießchen und Kuchengarn



1. Hähnchen von innen und außen gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



Ein langes Stück Kuchengarn von beiden Seiten über die Flügel zur Brustspitze führen und darunter kreuzen. Dann den Faden um die Keulenenden wickeln und diese eng zusammenbinden, damit sie nicht absteigen und verbrennen.



Zitronen heiß waschen und trocknen. 2 Zitronen grob zerkleinern. Rosmarin waschen und Nadeln abzupfen. Zitronensaft und Rosmarin in die Bauchhöhle schieben.



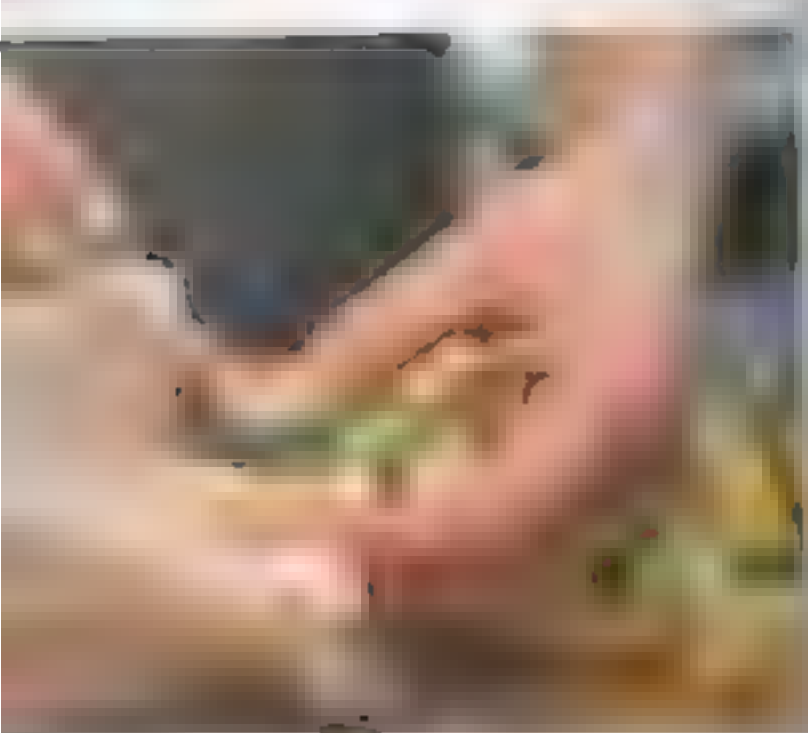
Hähnchen auf der Fettpfanne in vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200° Umluft; 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ½ Stunden braten. Nach 30 Minuten Brühe angießen. Schale 1 Zitrone in Streifen abziehen. Saft auspressen. 1 Zitrone in Spalten schneiden.



# hen

...und die Dorsch-

...und die Dorsch-

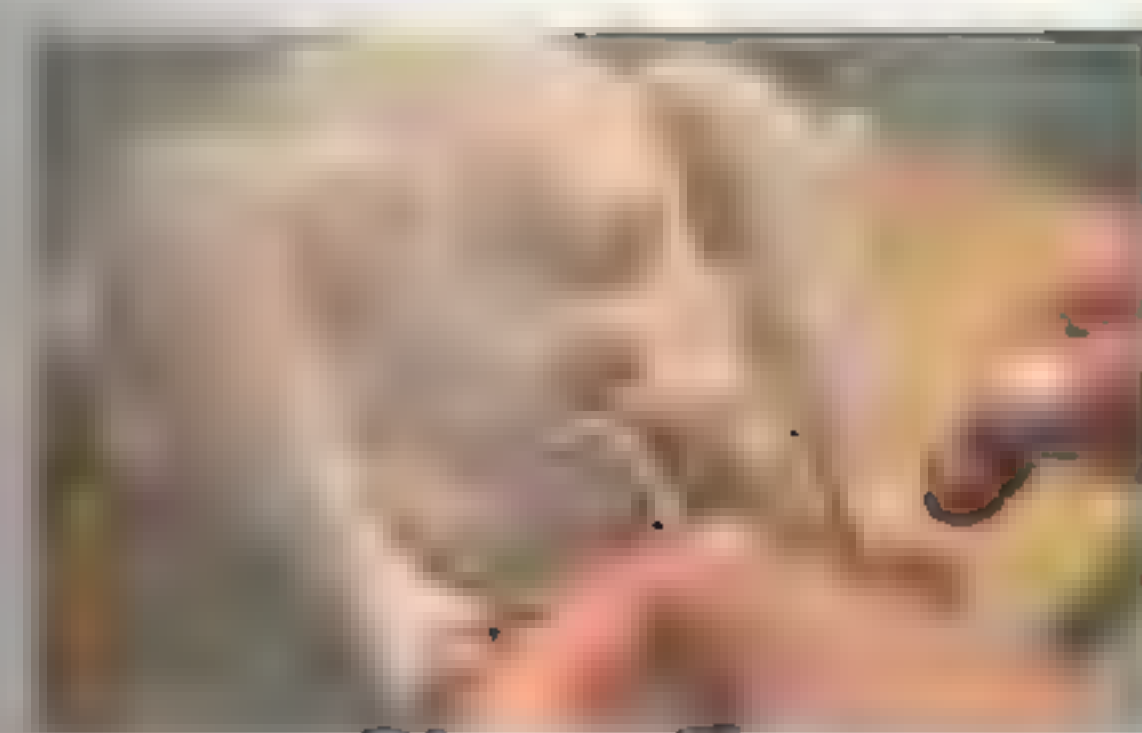


...waschen und als  
Zitronen grob zer-  
...amarin waschen und  
...pfen. Zitronenstücke  
...arin in die Bauchhöhle

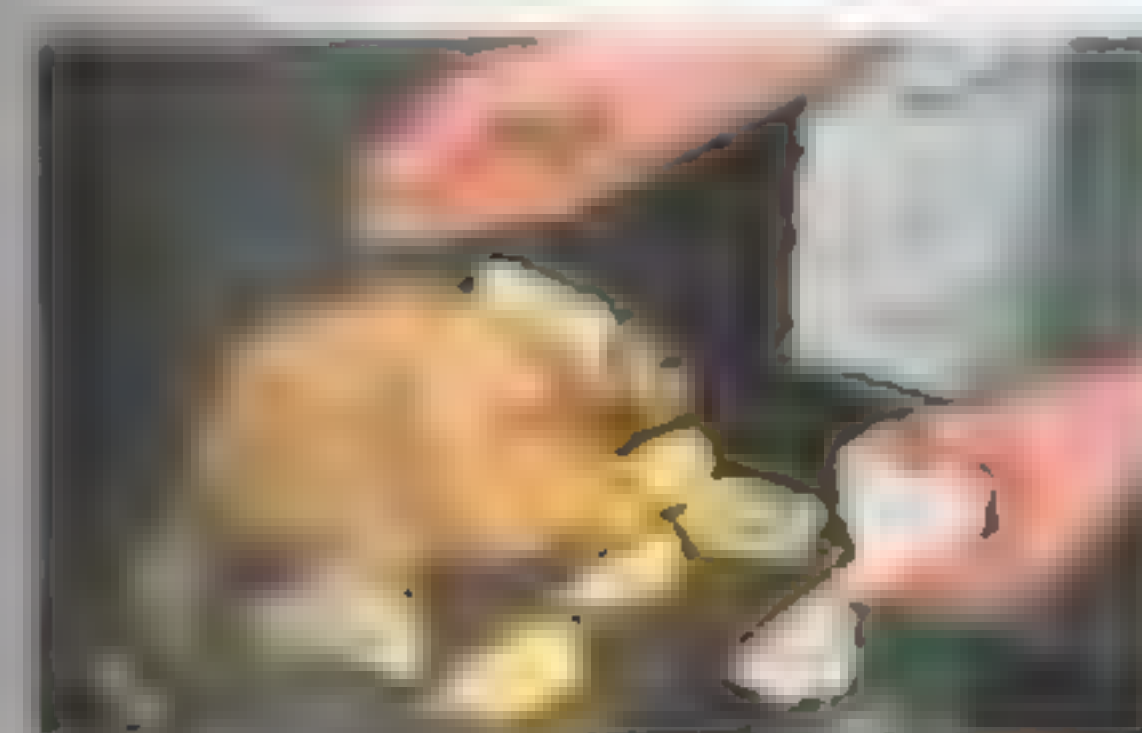


...n auf der Fettplatte im  
...ten Ofen (E-Herd: 200 °C /  
...C-Gas: Stufe 3) ca.  
...n braten. Nach 30 Minu-  
...ießen. Schale 1 Zitr-  
...ten abziehen. Saft auspres-  
... in Spalten schneiden

...und 1  
......  
......  
......  
......  
......  
......  
......



Zum Verschließen die Öffnung  
...drücken und mit Holz-  
...specken zustecken. Die Speiß-  
...fen mit Küchengarn kreuzweise  
...schneiden und verknoten



...den ca. 10 Minuten vor Brat-  
...... mit Zitronensaft beträu-  
...... mit Streifen bestreuen und  
...... darinlegen. Hähn-  
...... (s. links). Bratensatz  
...... und extra reichen  
...... Potatofeln oder Br...





# Chicken-Kokos-Curry

Was macht dieses Curry so unvergleichlich gut?  
Genau, die Kokosmilch. Die gibt's in Dosen im Asiamarkt – und alle anderen  
exotischen Zutaten bekommen Sie dort auch

ca. 45 Minuten | einfach | Portion ca. 2+ | Portion ca. 320 kcal - E 30 g - F 18 g - KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

2-3 Möhren (ca. 300 g)

1 Stange Zitronengras

1 Stück (ca. 30 g)

frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

1-2 rote Chilischoten

600 g Hähnchenfilet

1 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

ca. 2 EL Curry

1 Dose (400 ml)

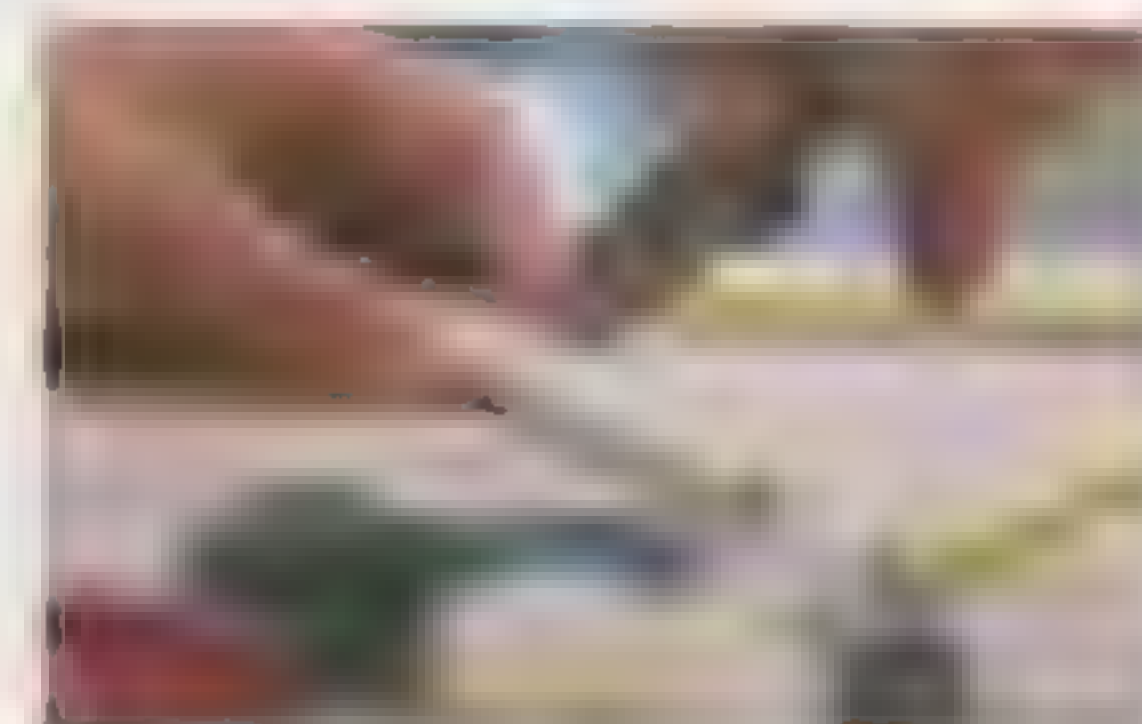
ungesüßte Kokosmilch

2 TL Gemüsebrühe

4 TK-Kaffirlimettenblätter

oder 1 Limette

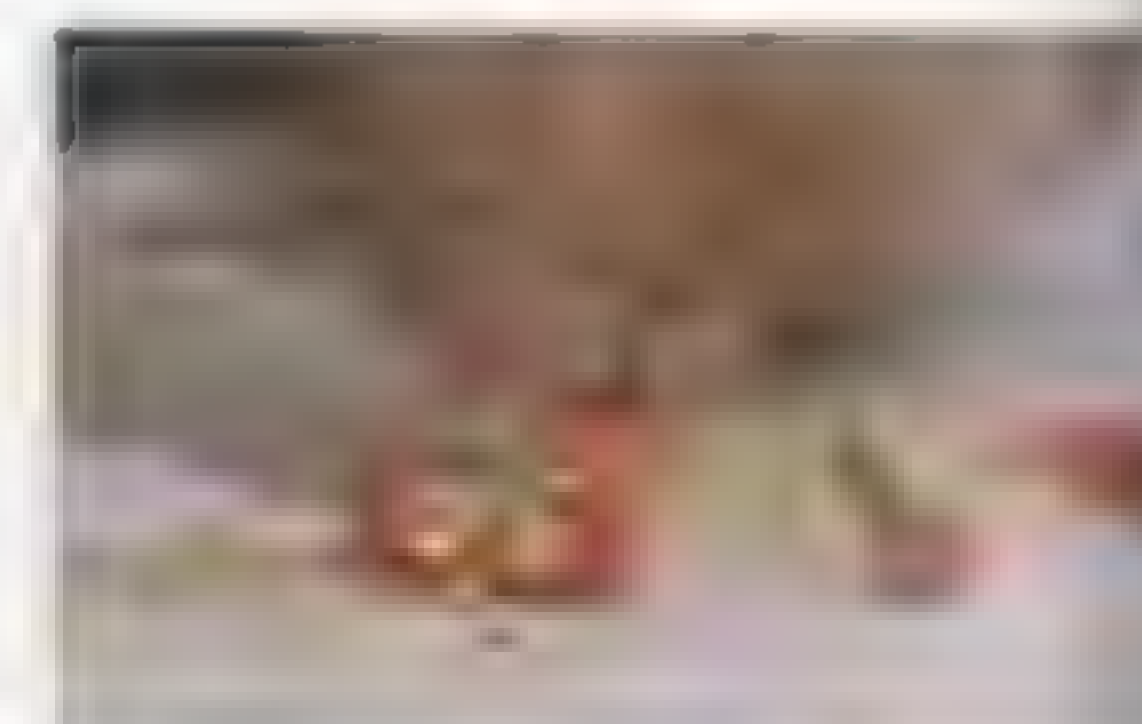
Koriander zum Garnieren



1 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen, Halbieren und jedes Stück 1x längs einschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer grob würfeln.



Ingwer und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt in die Pfanne drücken. Chili zugeben, alles unter Wenden 1-2 Minuten mitbraten. Curry überstauen, unter Rühren kurz anschwitzen.



Chilischote putzen und Längs einschneiden. Kerne mit einem Messer entlernen. Chilischote waschen und fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.



5 Kokosmilch, ca. 1/4 l Wasser in Brühe einrühren. Gefrorene Limettenblätter (Limette waschen und in Scheiben schneiden) und Zitronengras zum Curry geben.



alle anderen  
...

100 g - KH 6 g



te putzen und la-  
den. Kerne mit einem  
entfernen. Chilischote  
und fein hacken. Fleisch  
trocken tupfen und in  
Stückchen schneiden.



lich, ca. 1/2 l Wasser un-  
rühren. Gefrorene  
Lentil (Limette wasch-  
Scheiben schneiden) und  
Koriander zum Curry geben



Butterschmalz in einer großen  
Pfanne (mit Deckel) erhitzen  
Fleisch darin unter Wenden ca.  
5 Minuten anbraten. Mit Salz und  
Pfeffer würzen. Möhren zugeben  
und kurz mitbraten.



Curry zugedeckt bei schwacher  
mittlerer Hitze 15-20 Minu-  
ten kochen. Mit Salz und Curry  
würzen. Mit Koriander gar-  
tieren. Dazu schmeckt Basmati-  
Reis. Seite 78







# Krusprige Entenbrust

Was? Das kann auch fantastische Annehmlichkeiten mit  
Teller-Braten und gebratenem süßen Nudelbrot.

ca. 1 Stunde einfach Portion ca. 5,80 € Portion ca. 450 kcal • E 45 g • F 23 g • K 11 g

Zutaten für 4 Personen

2-3 Entenbrüste

(ca. 350 g)

Salz, Pfeffer

3-4 Stiele frischer oder

1/2 TL getrockneter Thymian

1-5 Schalotten oder

2 Zwiebeln

1/2 l Rotwein

400 ml Entenfond (Glas)

oder Hühnerbrühe

2 TL rotes

Johannisbeergelee

evtl. 1-2 EL Soßenbinder

für dunkle Soßen

Alufolie



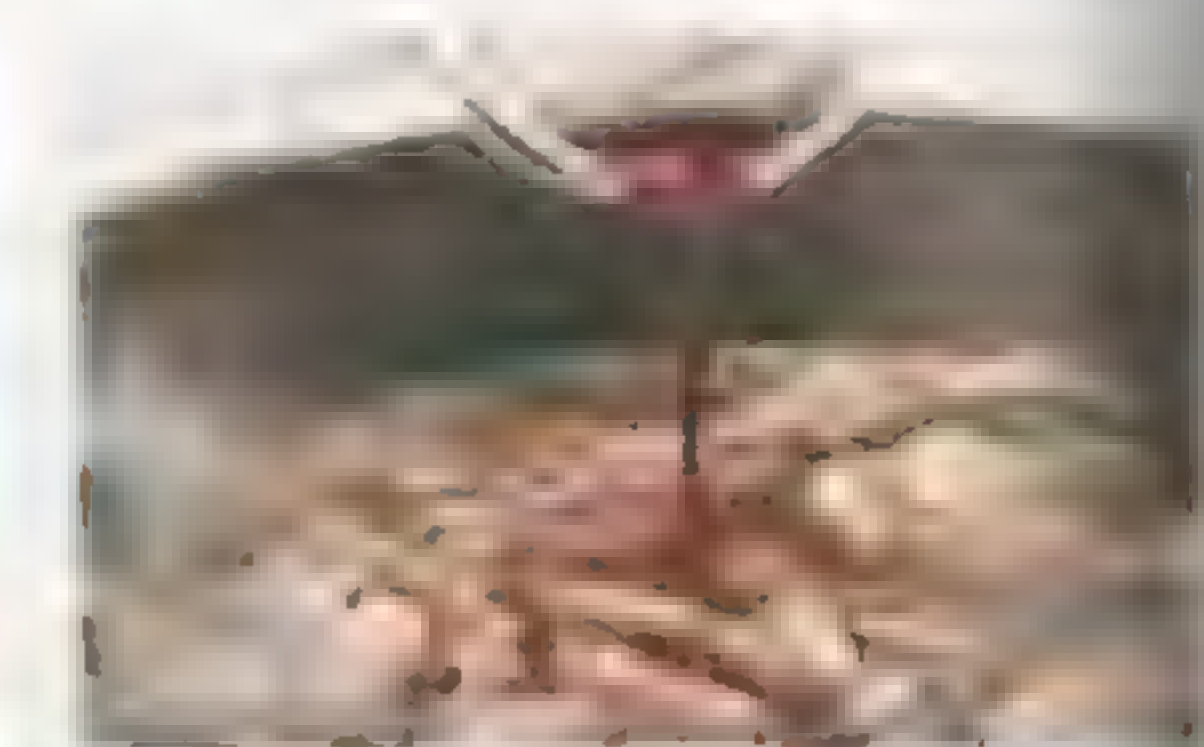
1 Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Auf der Fleischseite Sehnen und Fett entfernen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, dabei aber nicht ins Fleisch schneiden.



2 Frischen Thymian waschen und, bis auf etwas, abzupfen. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Fleisch herausnehmen. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratfett bis auf ca. 2 EL abschöpfen.



3 Mit Salz und Pfeffer würzen. In heißen flachen Bräter oder in einer ofenfesten Pfanne ohne Fett erst von der Hautseite ca. 5 Minuten und dann von der Fleischseite 2-3 Minuten kräftig anbraten.



4 Schalotten im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mit Wein und Gelee ablöschen. Thymian und Gelee einrühren, aufkochen. 8-10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Soßenbinder einstreichen, kurz köcheln. Abschmecken.

In der Entenwelt ist die Peking-Ente  
das am weitesten verbreitete Hausentenvogel. Sie

ist ein sehr zartes, helleres Fleisch

das in der chinesischen Küche zuhause ist. Die

Barbarie-Ente zählt zur Gattung der  
Enten und wird vorwiegend





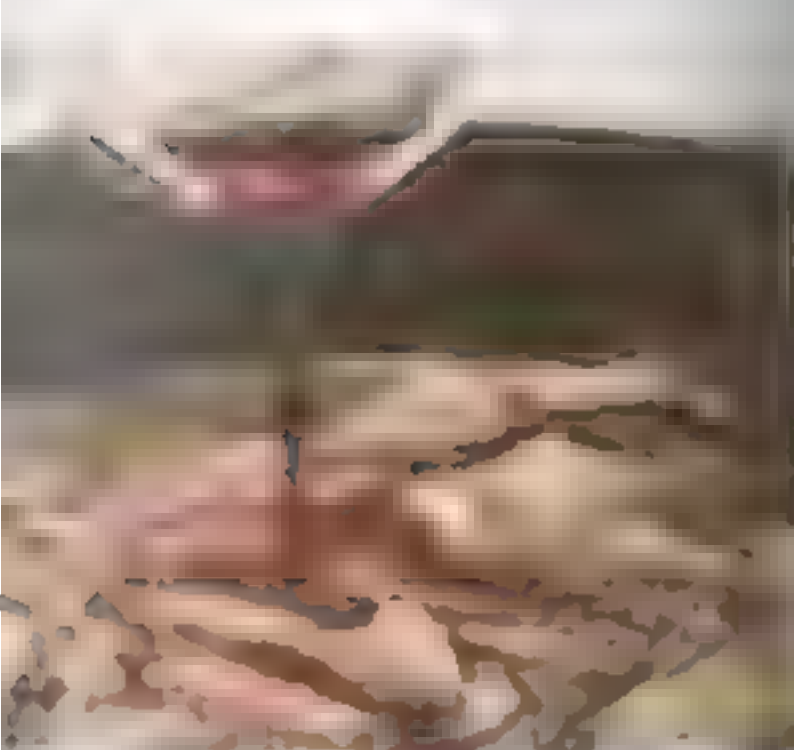
st

von Jüngern

40 g · F 25 g · KH 13 g



und Pfeffer würzen. Im  
einen Bräter oder in ei-  
ner Pfanne ohne Fett  
an der Hautseite ca. 5 Minu-  
ten dann von der Fleisch-  
seite kräftig anbraten.



Im Bratfett ca. 3 Mi-  
nuten. Mit Wein und Fond  
n. Thymian und Ge-  
würzen aufkochen. 8-10 Mi-  
nuten die Hälfte einkoch-  
en. Außenbinder einstre-  
ichen. Abschmecken.



Entenbrüste in den vorgeheizten  
Ofen (Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 3) schieben (evtl.  
mit ofenfesten Pfannengriffen mit  
Alufolie umwickeln) und weitere  
18-20 Minuten braten.



Entenbrüste aus der Folie neh-  
men. Den darin angesammelten  
Fleischsaft zur Soße gießen. Die  
Entenbrüste in Scheiben schnei-  
den, anrichten und mit Rest-  
soße garnieren. Dazu schme-  
cken Rotkohl und Herzogin-  
nensauce oder Krokette.







# Hühnerfrikassee

Hausgemacht mit Erbsen, Möhrchen, Spargel und Champignons

ca. 2 1/2 Stunden [ ] [ ] [ ] einfach

Portion ca. 3,10 €

Portion ca. 540 kcal • E 31 g • F 34 g • KH 17 g

Zutaten für 4-6 Personen

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 kuchenfertige

Poularde (ca. 1,4 kg;

junges Huhn)

Salz, 2 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

500 g weißer Spargel

oder 1 Glas (720 ml)

Spargelstangen

1 Möhren

250 g Champignons

150 g TK-Erbsen

60 g Butter/Margarine

3 gehäufte EL (60 g) Mehl

200 ml trockener Weißwein

200 ml Milch

Pfeffer, Zucker

Salz von 1/2 Zitrone

Worcestersoße



1 Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und halbieren. Huhn von innen und außen waschen. Alles mit 1 TL Salz und Gewürzen in einen großen Topf geben



4 Huhn herausheben, abkühlen lassen. Brühe durchsieben. Spargel (aus dem Glas nur 2 Minuten) und Möhren darin 11-12 Minuten garen. Pilze und gefrorene Erbsen darin ca. 5 Minuten garen. Gemüse abgießen, Brühe auffangen und 600 ml abmessen



2 Gut 2 1/2 l kaltes Wasser ansetzen, sodass das Huhn bedeckt ist. 10 Minuten kochen. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden kochen. Dabei öfter mit einer Schaumkelle den entstehenden Schaum abschöpfen



5 Vom Huhn die Haut entfernen. Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Fett schmelzen. Mehl kurz darin anschwärzen. Wein, Brühe und Milch einrühren und aufkochen. 10 Minuten kochen. 5 Minuten köcheln

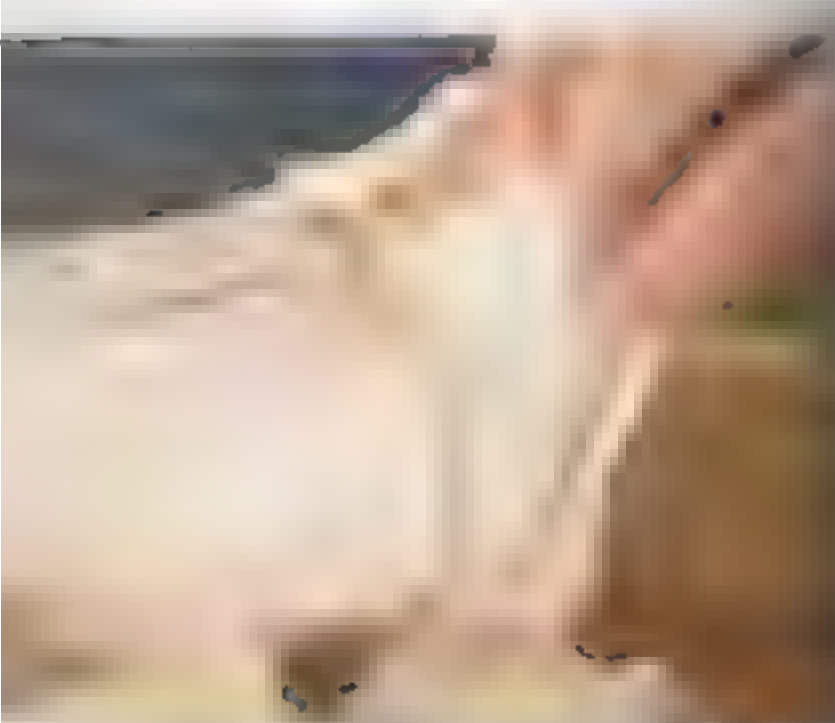


## Champignon

E 31 g · F 34 g · KH 19



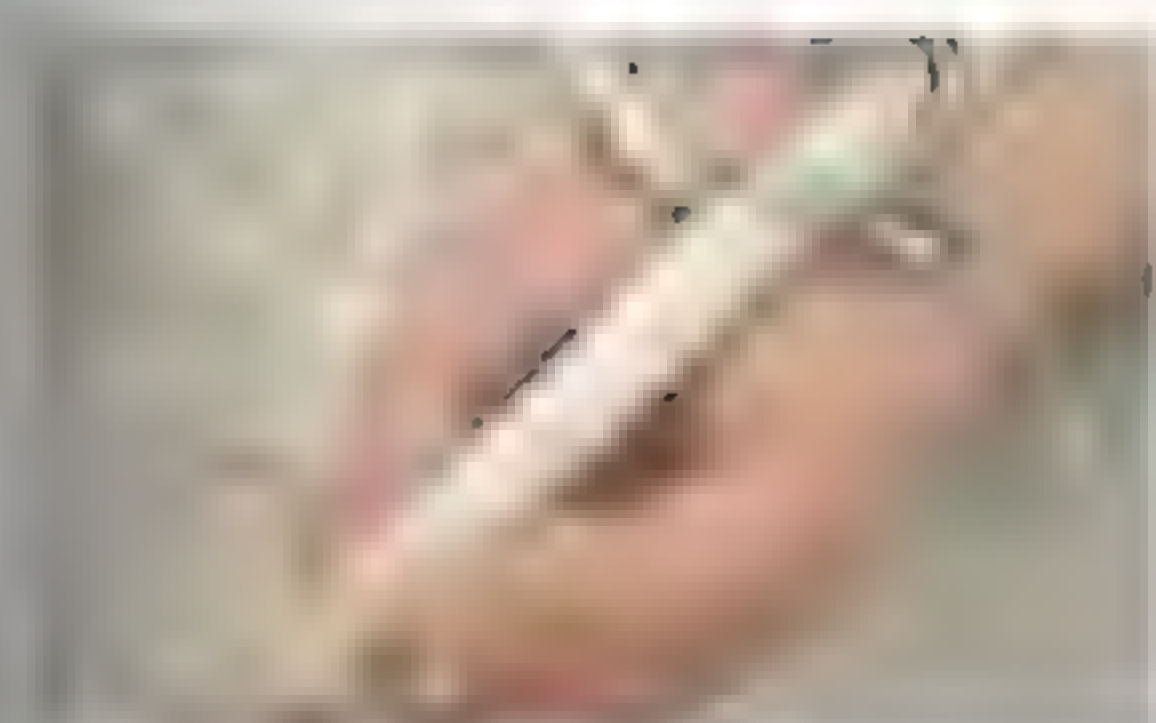
kaltes Wasser angießen  
das Huhn bedeckt ist. Ab  
Zugedeckt ca. 1 1/2 Stun  
hen. Dabei öfter mit einer  
Gabel den entstehenden  
Saft abschöpfen.



Huhn die Haut entfernen  
von den Knochen lösen  
ke schneiden. Fett schmel  
zen kurz darin anse  
in. Brühe und Milch ein  
und aufkochen. Unte  
ca. 5 Minuten köcheln.

## Huhn auf Vorrat

1 kg Huhn  
1 kg Kartoffeln  
1 kg Mören  
1 kg Champignon  
1 kg Spargel  
1 kg Petersilie



den Spargel waschen, schä  
tollige Enden abschneiden  
Möhren schälen und waschen  
Spargel in Stücke. Möhren in  
scheiben schneiden. Pilze put  
evtl. waschen, halbieren



U... e mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zu  
cker, Zitronensaft und Worcester  
sohnicken. Gemüse und  
h vorzüglich unter die Soße  
o und 1-4 Minuten darin  
edeten. Dazu schmeckt Reis  
Seite 280







# Caesar's Salad mit Hähnchenfilet

Strenge diätetische Regeln sind im Restaurant nicht möglich. Caesar Cardini, ein Restaurantbesitzer aus dem westkalifornischen Tijuana

ca. 1 Stunde • Wartezeit | | einfach | Portion ca. 1,70 €

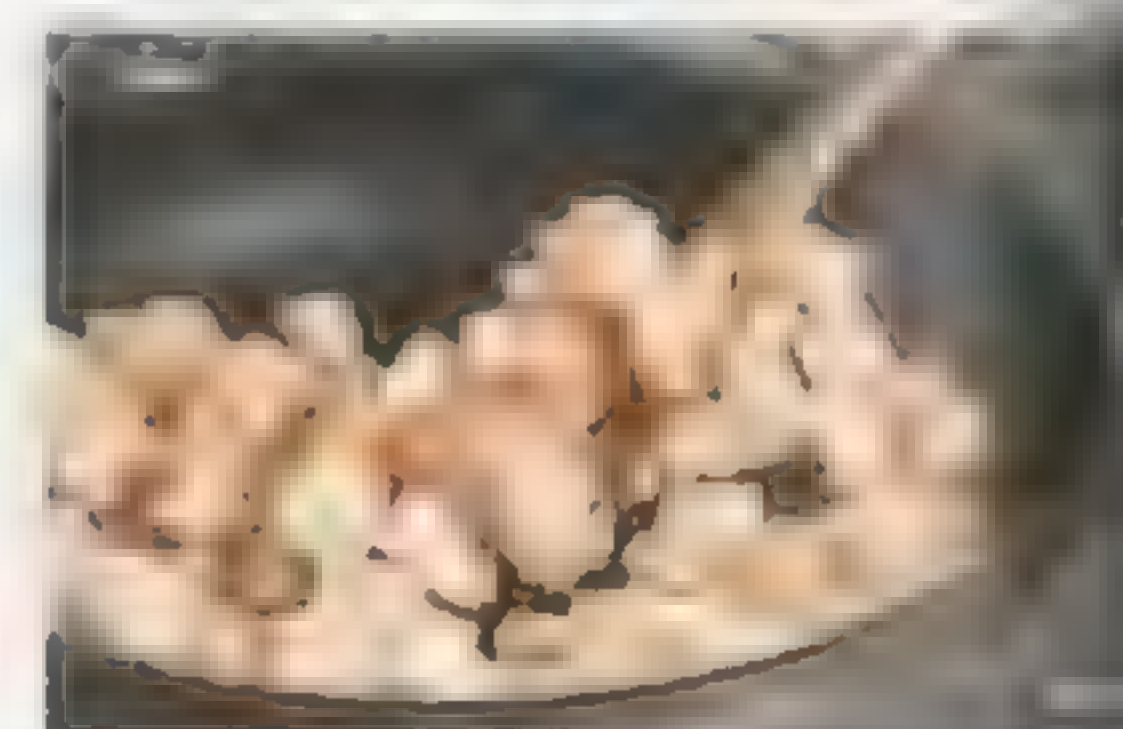
Portion ca. 580 kcal • E 32 g • F 39 g • KH 2

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchenfilets  
(a ca. 150 g)
- 2 EL flüssiger Honig
- 4-5 EL • ca. 100 ml  
Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Weißbrot
- 2 frische Eier
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1 Zwiebel
- 50 g Parmesan (Stück)
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Worcestersoße
- 1 großer Romsalat
- Küchenpapier



1 Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. 1 EL Honig, 1 EL Öl, 1 Msp. Pfeffer und Paprika verrühren. Filets damit bestreichen. Zugedeckt mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.



2 Knoblauch schälen, hacken und würfeln. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot darin 3-5 Minuten rösten. Knoblauch kurz rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



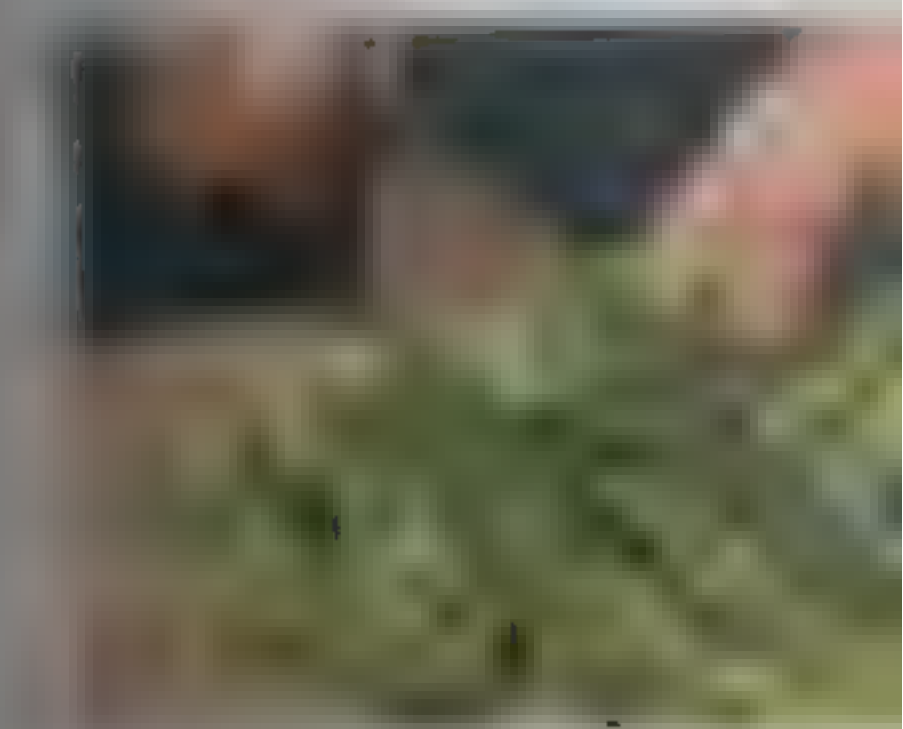
4 Eier 1-2 Minuten kochen (das Eiweiß soll noch völlig flüssig sein), dann abschrecken. Sardellen abspülen, trocken tupfen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Parmesan grob raspeln.



5 Senf, 1 EL Honig und Zitronensaft verrühren. Eier aufschneiden und Eiweiß herauslöfeln, unterrühren. 100 ml Öl in dünnem Strahl dazugeben. Zwiebel und Sardellen einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen.



6 Küchenpapier auslegen. 1 EL Öl darin erhitzen. Brot bei schwacher Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



7 Romsalat waschen und trocknen. 1 Zwiebel grob würfeln und mit Salz würzen. 100 ml Öl in dünnem Strahl dazugeben. Zwiebel und Sardellen einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen.



# enfilet

apfelsauce  
mit Honig

100 g / 100 g / 100 g



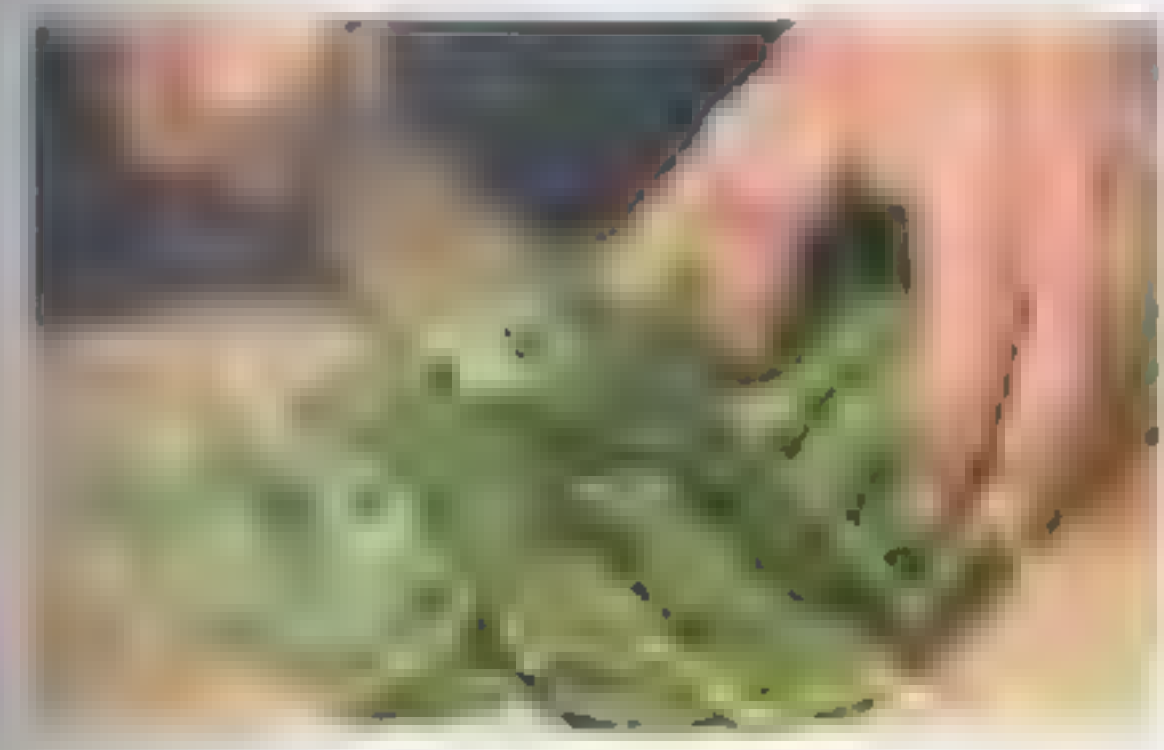
1. Schalotten hacken. In  
1 EL Öl in einer Pfanne  
für 3-5 Min  
kochen. Dann kurz mit  
Honig ansetzen und ab  
tropfen lassen



Honig und Zitronen  
in Eier ausschneiden. In  
1 EL Öl in einer Pfanne  
für 3-5 Min dünne Strahl  
dünsten. Zwiebel und Sa  
mischen. Mit Salz, Pfeffer  
und Worcestersauce würzen



2. Pfanne mit Küchenpapier auswi  
schen. 1 EL Öl darin erhitzen.  
Filets darin bei schwacher bis  
mittlerer Hitze von jeder Seite  
6-7 Minuten braten. Mit Salz  
würzen. Abkühlen lassen



3. Rucola waschen, trocknen  
und in breite  
Streifen schneiden. Mit Parme  
san bestreuen und Soße mi  
t Filets in Schei  
ben schneiden und auf dem Salat  
servieren







# Laftiges Pfeffersteak

Ein gutes Steak zu braten ist eine Kunst.

Wir machen Sie zum Meister – in sechs Schritten

ca. 30 Minuten nicht so leicht Portion ca. 4,30 € Portion ca. 360 kcal • E 39 g • F 20 g • KH 0

Zutaten für 4 Personen:

- 40 g Butter
- 600 g Rinderfilet (Mittelstück)
- je ½ EL schwarze und weiße Pfefferkörner
- 2 EL Öl, Salz
- 4–6 EL Cognac
- ½ l Rindertond (Glas)
- evtl. Pfefferstrispen zum Garnieren
- Alufolie



1 Butter in kleine Stücke schneiden und kalt stellen. Wenn nötig, noch Häute, Sehnen und Fett vom Filet entfernen.



2 Filet evtl. waschen, trocken tupfen. In 4 Steaks à ca. 5 cm Dicke schneiden und mit dem Handballen etwas flacher drücken.



4 Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steaks darin erst von jeder Seite 1 Minute anbraten. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Dann pro Seite für ein rosa gebratenes Steak (medium) ca. 4 ½ Minuten weiterbraten.



5 Steaks mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

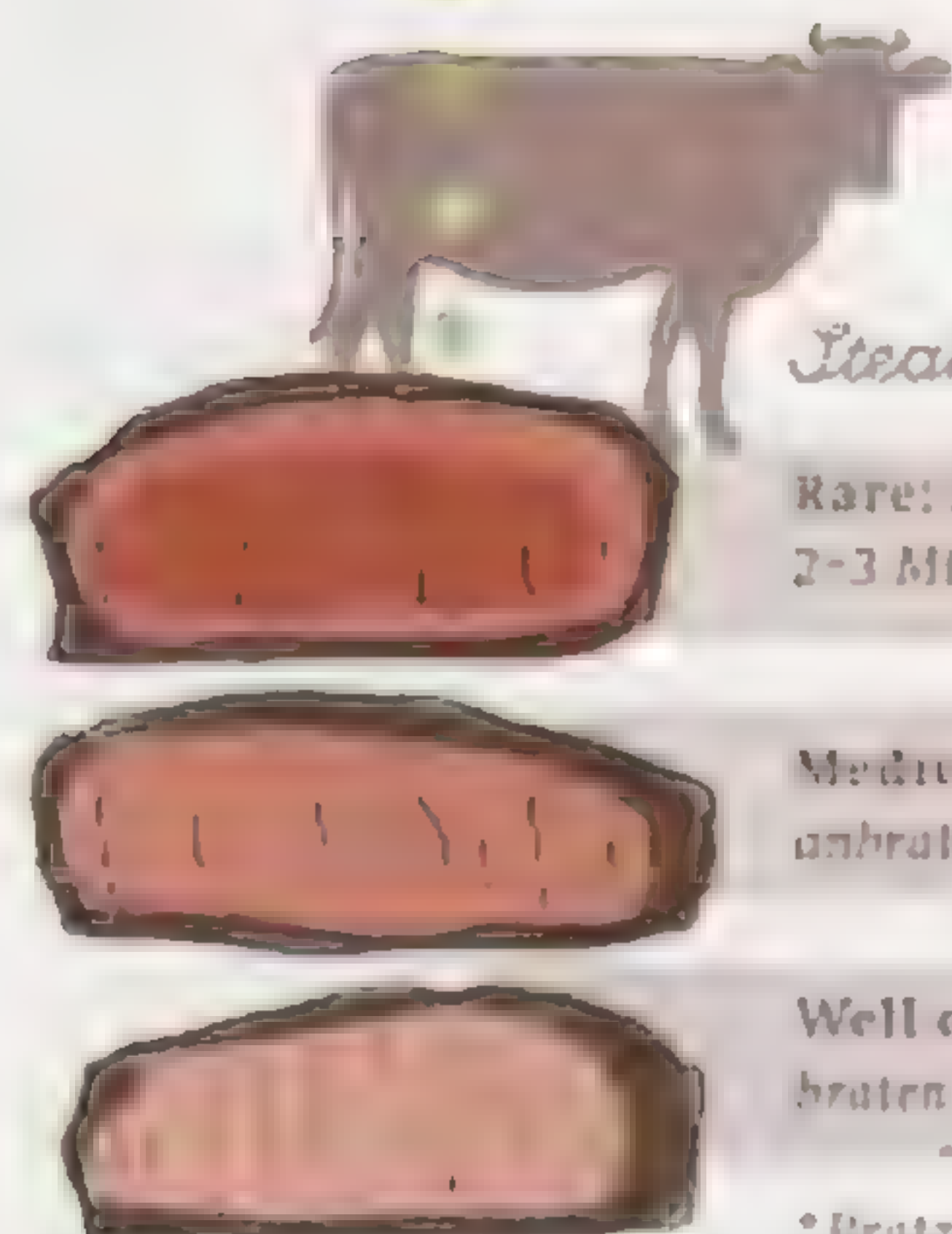
## Steak-Garclufen\*

Rare: Innen rosa mit rotem Kern  
2–3 Min. bei starker Hitze braten.

Medium: Durchgehend rosa  
anbraten, 3–4 Min. weiterbraten.

Well done: Durch. 1 Min. anbraten, 5 Min. weiterbraten.

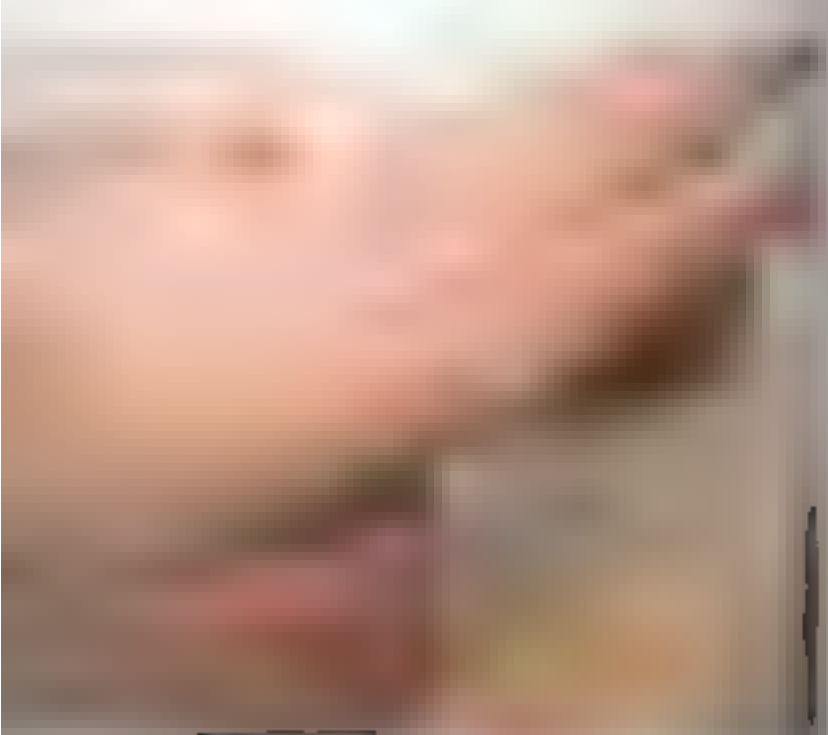
\*Bratzzeiten pro Seite für ein 2 cm hohes Steak





## sechs Schritten

1. Schritt: 1. Schritt



2. Schritt: 2. Schritt



3. Schritt: 3. Schritt



4. Schritt: 4. Schritt



5. Schritt: 5. Schritt



6. Schritt: 6. Schritt



Hauptgericht  
Fleisch

# Gulasch für Genießen

Vom Kochrezept für ein Gulasch Rezept. Wir zeigen Ihnen, wie es so einfach und gut wird wie bei uns!

ca. 2 Stunden | | | | einfach | Portion ca. 2 € | Portion ca. 550 kcal - E 39 g - F 41 g - KH 9 g

Zutaten für 4 Personen:  
1 kg gemischtes Gulasch  
(halb Rind/halb Schwein)  
2-3 EL Butterschmalz  
3 mittelgroße Zwiebeln  
200 g Champignons  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Tomatenmark  
2-3 EL Mehl  
1 EL Edelsüß-Paprika  
400 ml Rindfond (Glas)  
¼ l trockener Rotwein  
4 Tomaten  
100 g Schlagsahne



1 Fleisch trocken tupfen. Fett im Bratentopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise braun anbraten. Fleischstücke immer erst wenden, wenn die Unterseite eine Kruste hat.



Zwiebeln schälen, würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und hacken. Gesamtes Fleisch in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Pilze zugeben und kurz mitbraten.



Fertig dann Edelsüß-Paprika kurz einrühren. Nicht zu lange erhitzen, sonst verbrennt es, wird schwarz und bitter (evtl. den Topf vom Herd ziehen).



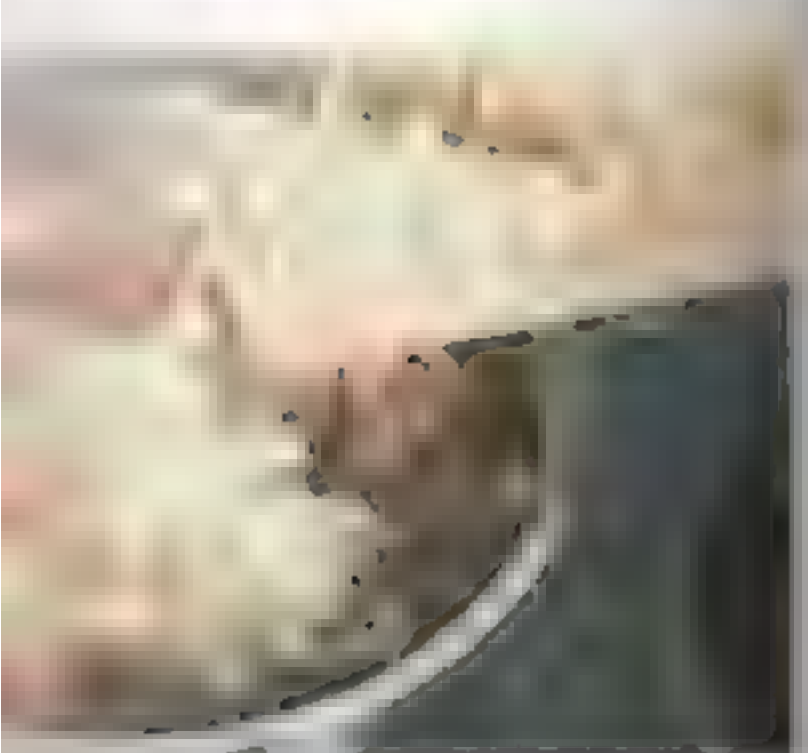
Mit Fond und Wein nach und nach ablöschen, alles unter Rühren lösen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Stunden schmoren. Tomaten waschen, würfeln und nach 10 Minuten Garzeit zugeben.

inkaufstipp



mit Hot Mout

mit Hot Mout



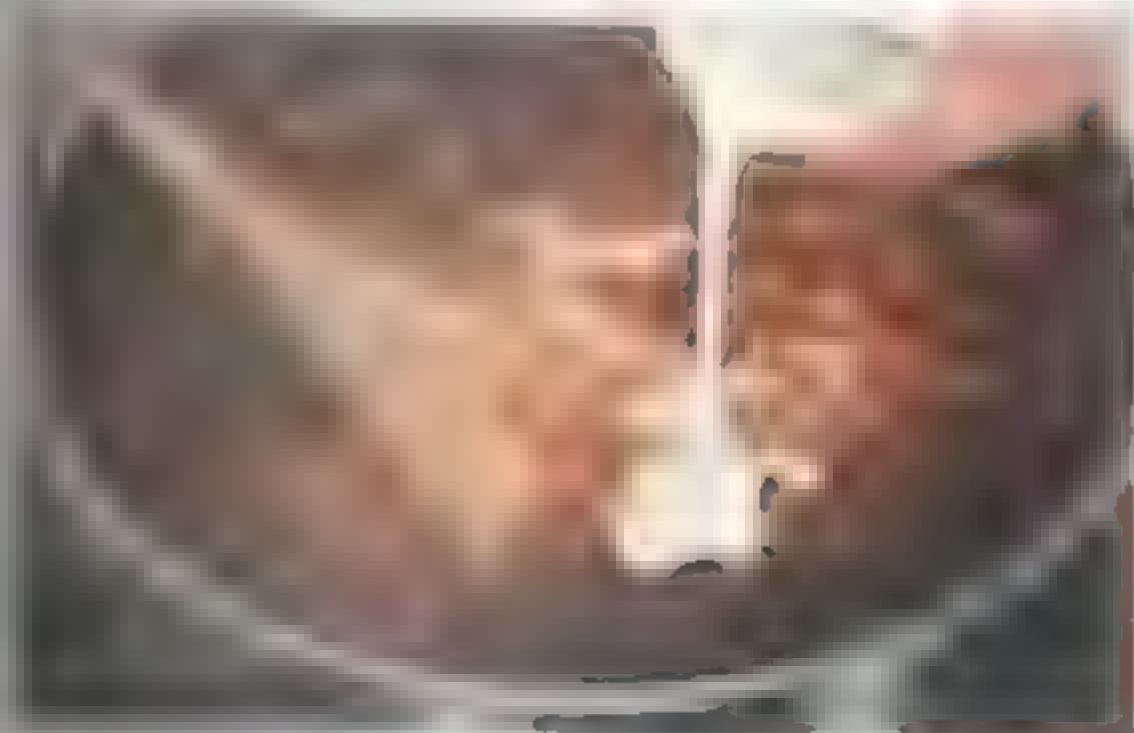
schälen, würfeln. Pilze  
evtl. waschen und hal-  
besamtes Fleisch in den  
n. Mit Salz und Pfeffer  
Zwiebeln und Pilze 7  
d kurz mitbraten.



und Wein nach und  
schen, alles unter Röh-  
t und aufkochen. Zu-  
schwacher Hitze  
fen schmoren. Tomaten  
würfeln und nach  
en Garzeit zugeben



mark einrühren und an-  
schütten. Mehl darüberstauben  
unter Rühren sorgfältig an-  
setzen, damit keine Klump-  
chen



erschiedendurch evtl. etwas Was-  
ser nachgießen, damit das Fleisch  
immer knapp bedeckt ist. Zuletzt  
mit Sahne verfeinern und ab-  
schmecken. Dazu passen Hand-  
röllchen






Hauptbestandteil  
Fleisch

# Lammkarree mit Kräuten-Nuss-Kruste

Leicht zubereitet – aber groß in der Wirkung:

Die raffinierte Kräuterkruste gibt dem Lammkarree das gewisse Etwas

ca. 1 Stunde   einfach  Portion ca. 6 €  Portion ca. 790 kcal · E 41 g · F 57 g · KH 17 g

Zutaten für 4 Personen:

75 g Butter

4 Scheiben Toastbrot

3 Stiele Thymian

2 Stiele Petersilie

1 Stiel Minze

50 g geröstete Erdnüsse

1 EL Pfeffer, Salz

2-3 Lammkarrees

(1-1,2 kg; frisch oder TK)

2-3 EL Öl, 1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

1/2 l trockener Rotwein

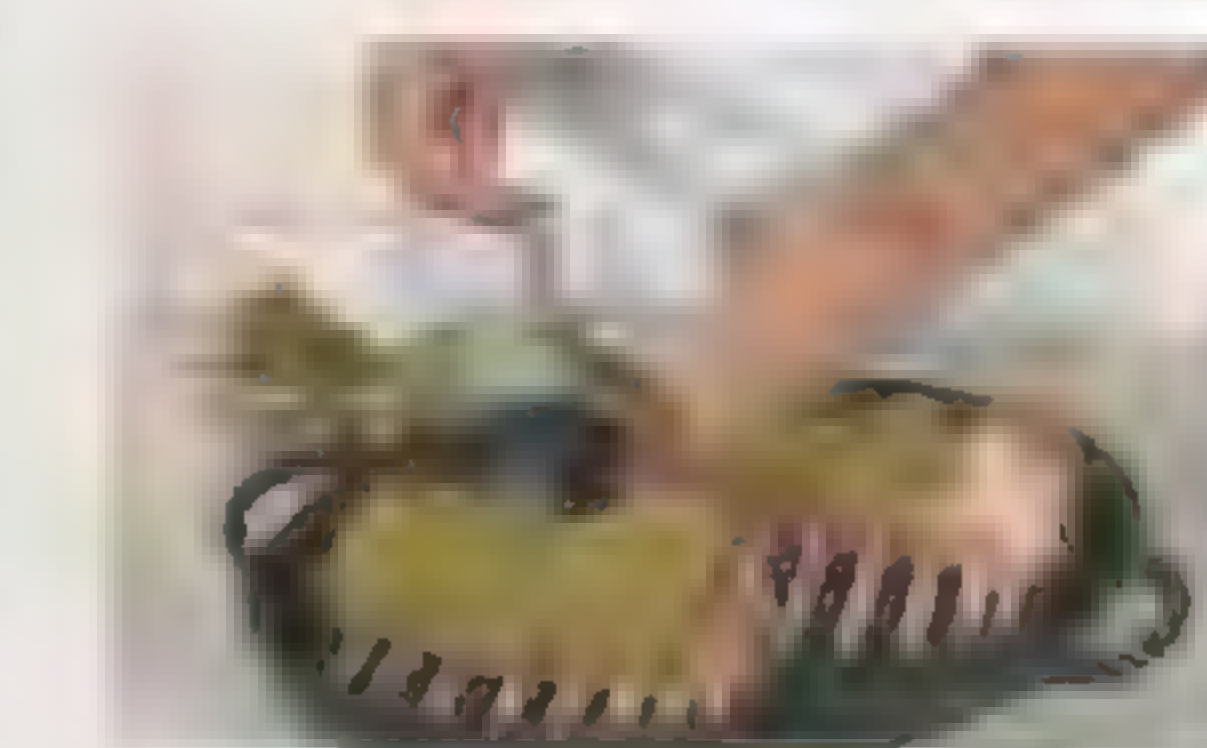
1/2 TL klare Brühe

Kräuter zum Garnieren

Kuchpapier, Alufolie

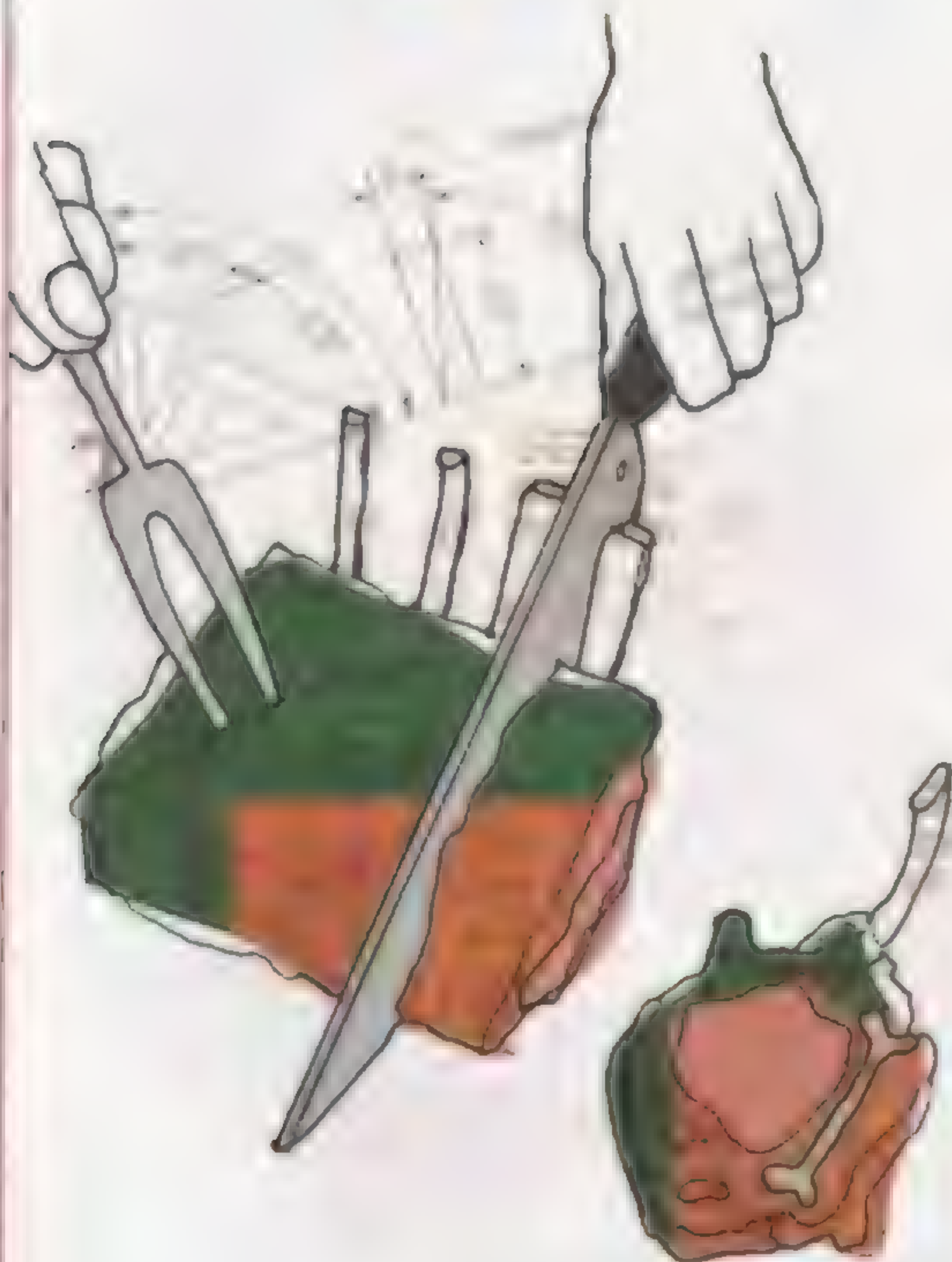
1 Butter schmelzen. Brot entrinden. Kräuter waschen. Kräuter, Toast und Nüsse mit Schneidstab oder Universalzerkleinerer fein hacken. Butter und Ei unterrühren und würzen.

2 Evtl. vorhandene Fettschicht mit einem scharfen Messer entfernen. Dann die Fleischstücke kugelförmig kalt waschen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.



4 Kräutermasse darauf gut andrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Bratfett andünsten. Tomatenmark unter Rühren darin anschwitzen.

5 150 ml Wasser, Wein und Brühe einrühren. Ca. 10 Minuten köcheln und angießen. Lamm im heißen Backofen (F-Herd: 225 °C; Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten braten.





# Kruste

ewisse Etwas

F 57 g • KH 17 g



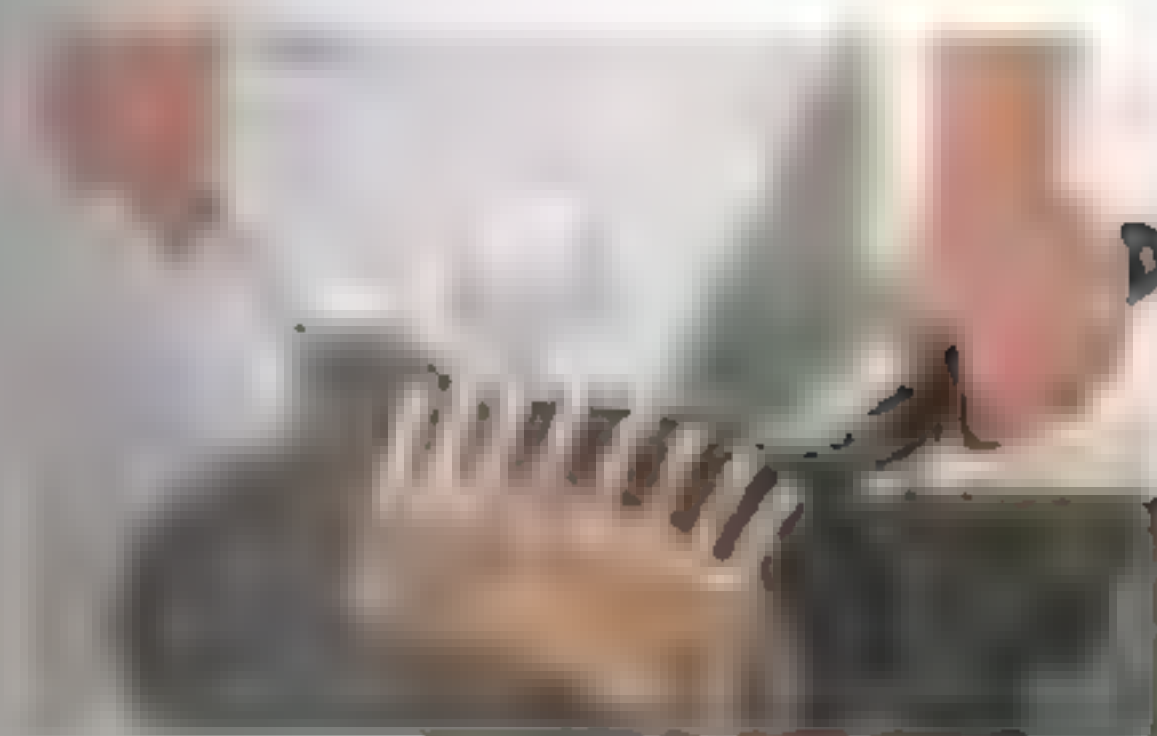
undene Fettschicht mit  
starken Messer entfe-  
die Fleischstücke kni-  
en und mit Küchenpa-  
tting trocken tupfen



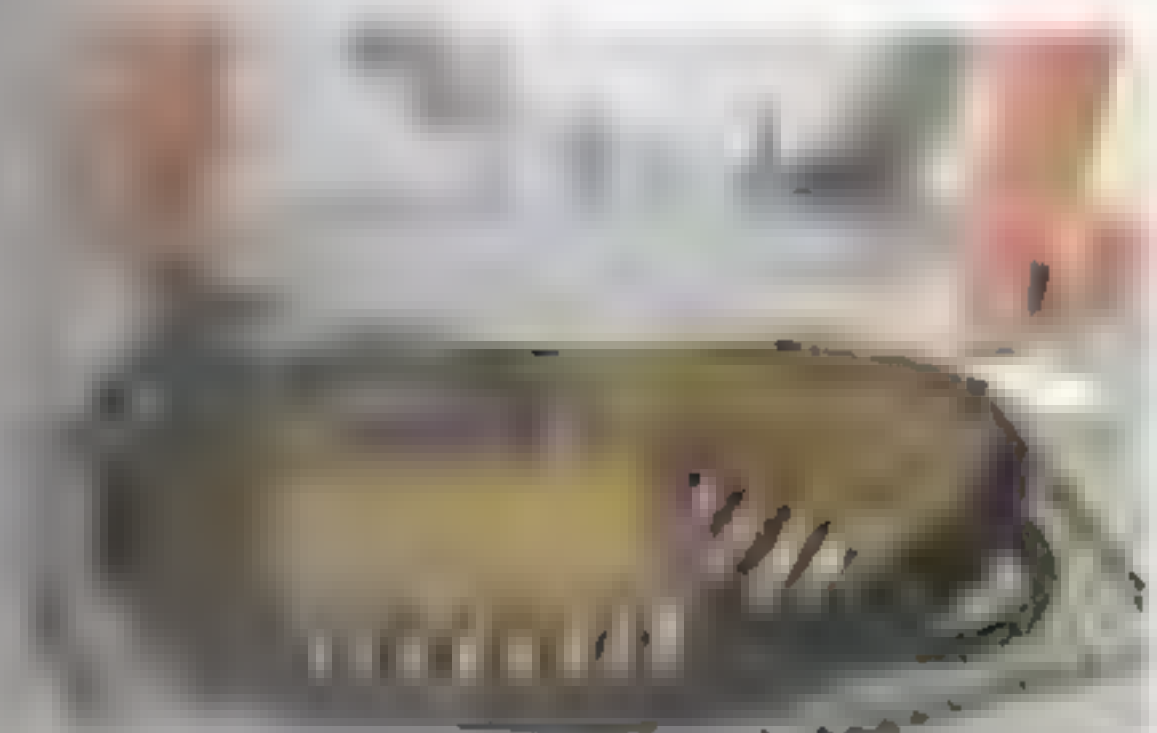
asser, Wein und Brühe  
Ca. 10 Minuten ko-  
angießen. Lamm im  
ckolen (E-Herd: 225 °C/  
00 °C/Gas: Stufe 4) ca.  
n braten

## Was bedeutet „anschwitzeln“?

Das ist kurzes Andunsten unter ständigem  
Rühren in heißem Fett, z. B. von Tomatenmark  
(s. Schritt 4). Folge: Das Aroma entfaltet sich  
die Soße schmeckt besser und wird schön  
körnig. Bei einer Mehl„schwitzer“ wird Mehl bei  
schwacher Hitze in Butter glatt gerührt (an-  
geschwitzelt), dann mit Flüssigkeit abgelöscht



1. Öl in einer Pfanne erhitzen.  
mit Salz und Pfeffer wür-  
und mit der Fleischseite dar-  
käftig anbraten. In einen fla-  
Prater legen



15-20 Minuten mit Alufolie  
von Fleisch ca. 5 Minuten  
lassen und aufschneiden.  
mischen, garnieren. Dazu  
von Speckböhnchen und  
runkartoffeln (s. Seite 86)







# Zürchen Geschnetzeltes

Achtung! Sagen Sie in der Schweiz zu diesem Ragout  
aus Kalbfleisch bitte niemals „Zürcher Geschnetzeltes“

ca. 40 Minuten | ganz einfach | Portion ca. 3,90 € | Portion ca. 390 kcal · E 36 g · F 20 g

Zutaten für 4 Personen

4 Schalotten oder

2 kleine Zwiebeln

250 g Champignons

4 Kalbsschnitzel

(à ca. 150 g; ersatzw.

Schweineschnitzel)

2 EL (20 g) Butterschmalz

Salz, Pfeffer

1 leicht geh. EL (15 g) Mehl

1/2 l trockener Weißwein

200 g Schlagsahne

Küchenpapier



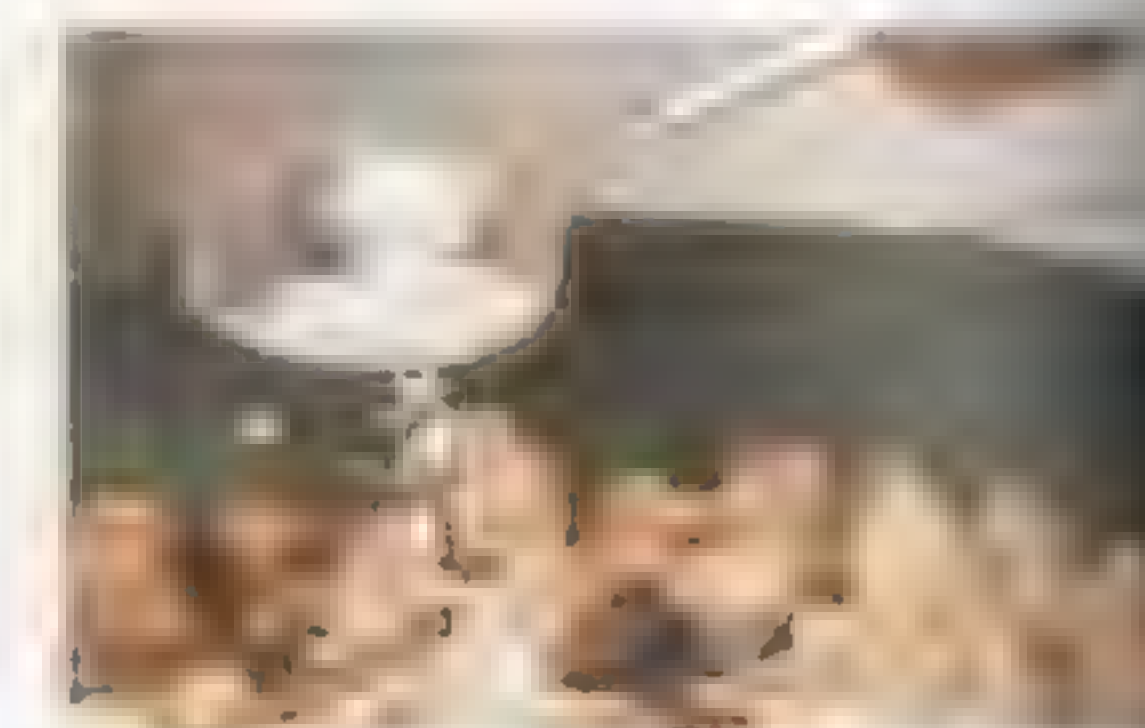
1 Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Champignons mit einem Pinsel putzen, evtl. kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und größere Pilze halbieren



2 Fleisch mit Küchenpapier abtrocknen und quer zur Fleischfaser in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Sollten die Schnitzel breit sein, vorher einmal der Länge nach halbieren



4 Fleisch bei starker Hitze nur kurz goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das übrige Fleisch genauso braten.



5 1 El. Schmalz in der Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin anbraten, Mehl überstäuben und unter Rühren anschwitzen. Wein angießen und aufkochen. Sahne zugießen und ca. 5 Minuten unter Rühren kochen



- Zwar nicht original-treu „Zürcher Art“, aber auch lecker ist Geschnetzeltes aus Schwein, Hühner- oder Putz

- Das Schmezzeln in feine Streifen geht leichter von der Hand, wenn Sie das Fleisch vor-herz (20-30 Minuten) im Gefriergerät ab-gefroren



27

von Sissi

21 g KH 29 g



er, 2 Tl. Salz, 100 g Pfeffer und Gemüse- kochen. Tafelspitz wa- Zugedeckt len kocheln. Entstehen



Apfel schalen entkernen. Meert- schalen. Beides fein t mit Zitronensaft im Salz, Pfeffer und 1 Pro abschmecken. Sahne schlagen, unterheben



Kartoffeln schälen, waschen und groß würfeln. Rest Möhren und Sellerie in Stücke, Porree in Ringe schneiden. Tafelspitz herausheben. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und abschmecken



Tafelspitz herausheben, die Fett- nicht abschneiden. Fleisch quer zur Faser aufschneiden. Mit Ge- etwas Brühe und Apfelkren anrichten. Mit Petersilie garnie- rest Brühe, z.B. als Suppen- auf Vorrat einfrieren

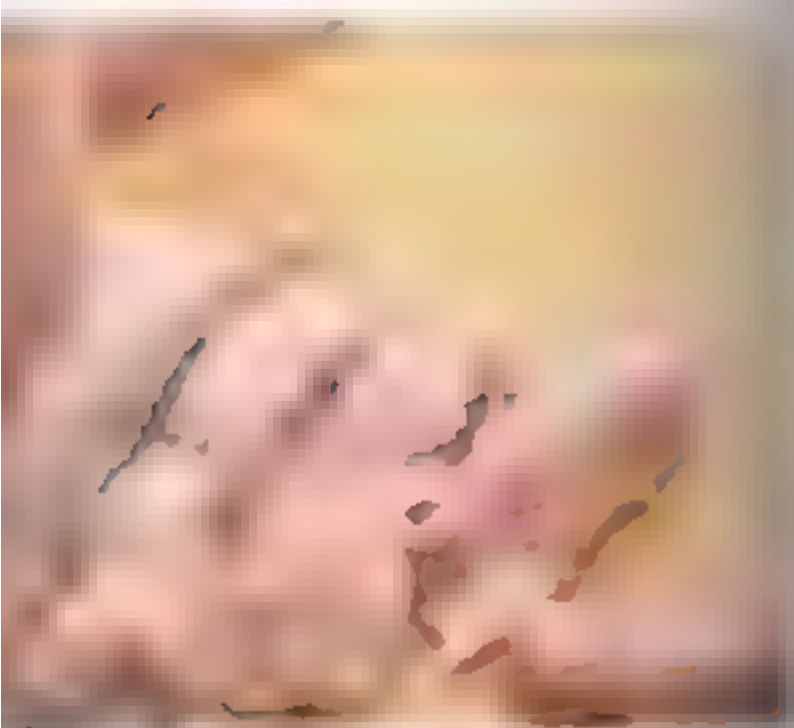




25

„Schmützelen“

E 36 g • F 20 g • KH 9 g



mit Küchenpapier abtupfen, dann zur Fleischfaser in dicke Streifen schneiden. Die Schnitzel sehr vorher einmal der Länge nach abhaken.



Malz in der Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Mehl überstäuben und anbraten. Dann anschwitzen, Wasser zugeben und aufkochen. Salzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.



Malz in einer großen Pfanne erhitzen. Nur so viele Fleischstreifen hineingeben, dass sie nebeneinanderliegen. So tritt der Fleischsaft aus und es fängt an zu kochen.



Die Pilze mit Salz und Pfeffer kräftig anbraten. Alle Fleischstreifen anbraten. Nur kurz erhitzen, dann noch kochen! Klassisch Zürcher Geschnetzelten sind (s. auch Rezept, Seite 74).





# Tafelspitz mit Apfelkren

Saftiges Rindfleisch mit Suppengrün war schon das Leibgericht von Kaiser Franz Joseph I. Sie wissen schon, dem „Franzi“ von 1800

ca. 2 1/2 Stunden

einfach

Portion ca. 2,90 €

Portion ca. 550 kcal • E 50 g • F 24 g • KH 29 g

Zutaten für 6 Personen

Knollensellerie (ca. 500 g)

2 Stangen Porree (Lauch)

500 g Mohren

1 Zwiebel

Salz, 1 Lorbeerblatt

2-3 Gewürznelken

1 TL Pfefferkörner

1,5 kg Tafelspitz

(Hüftdeckel vom Rind)

1 kg Kartoffeln

Pfeffer, Zucker

1 Apfel (ca. 150 g)

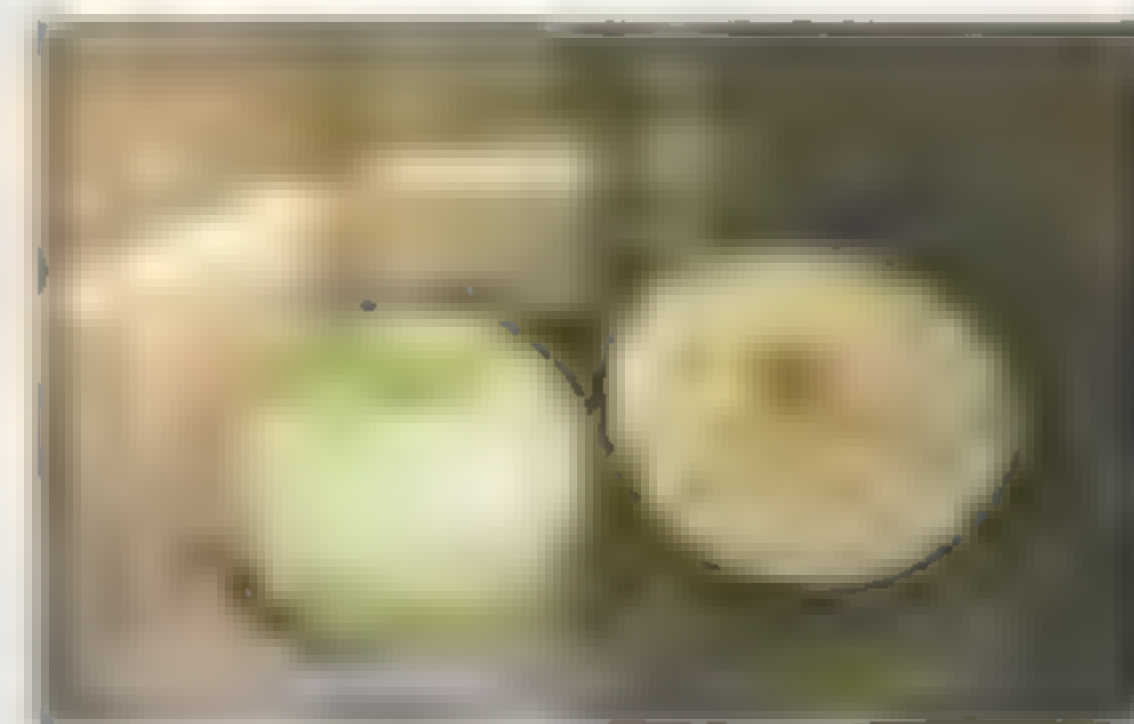
1 Stück Meerrettichwurzel

(ca. 30 g)

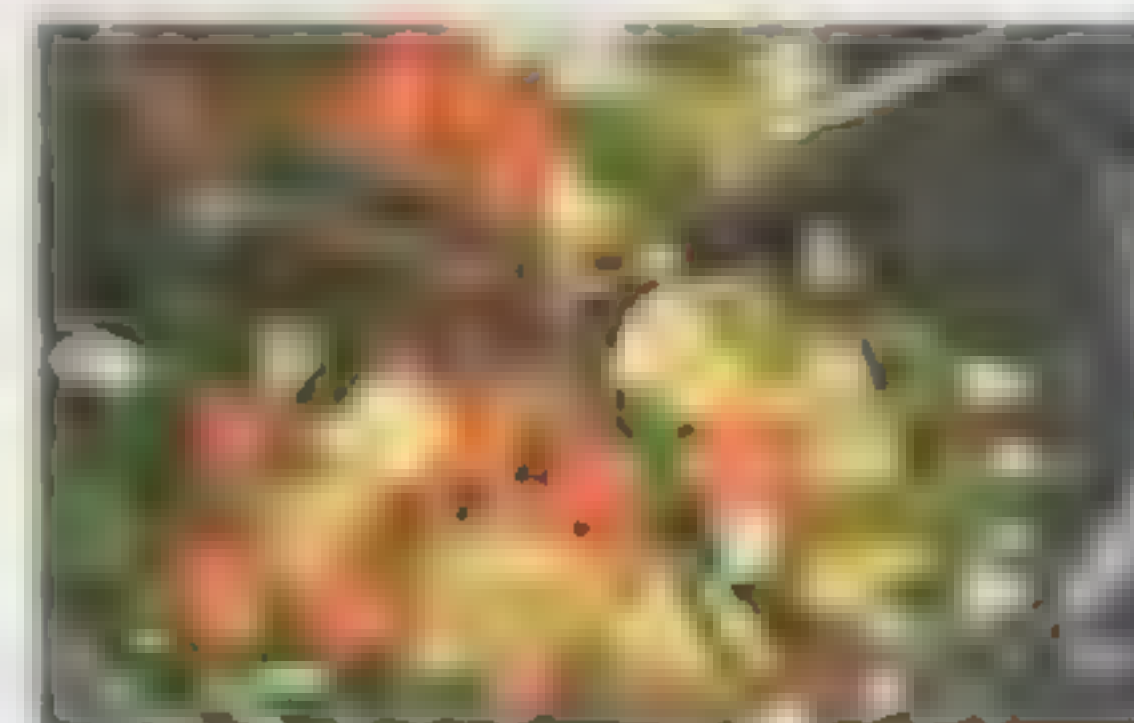
1 EL Zitronensaft

75 g Schlagsahne

Peterstiele zum Garnieren



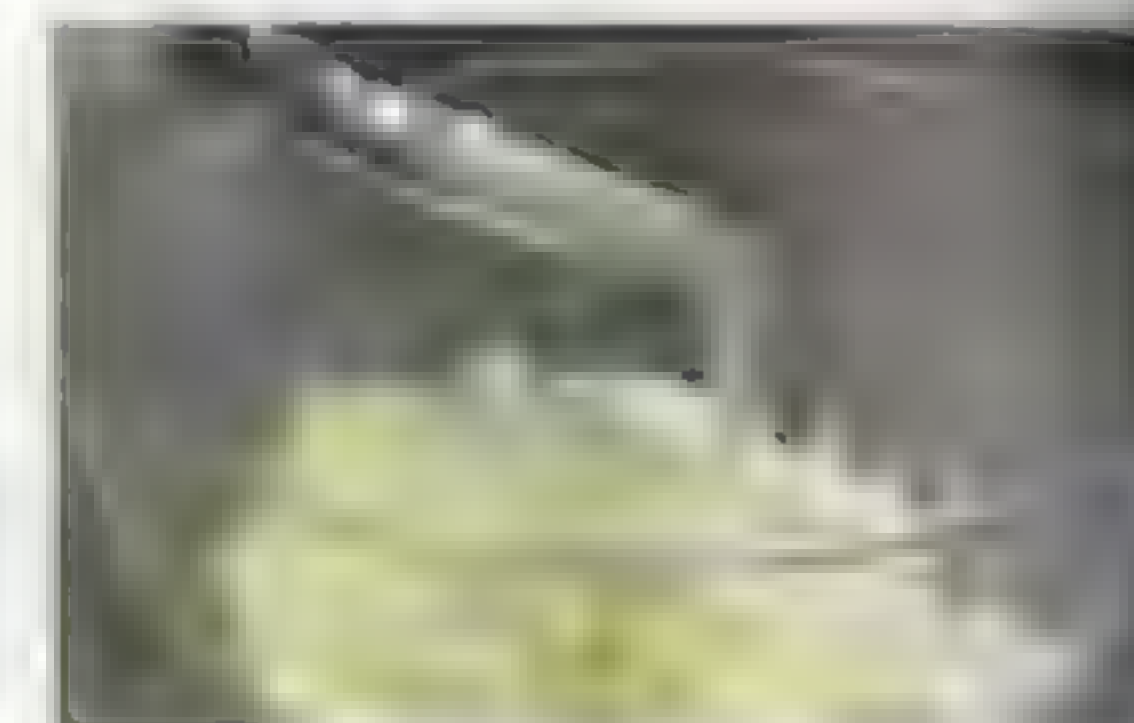
1 Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. 1 Stange Porree, 1 Mohre und ca. 1/3 vom Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel schalen, halbieren und in einem großen Topf ohne Fett kräftig anrösten.



4 Kartoffelwürfel und rohe Gemüsestücke in die Fleischbrühe geben, aufkochen. Den Tafelspitz wieder mit zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 20 Minuten kochen.



2 Ca. 2 1/2 l Wasser, 2 TL Salz, 1 Lorbeer, Nelken, Pfeffer und Gemüsestücke aufkochen. Tafelspitz waschen und zugeben. Zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln. Entschäumen den Schaum öfter abschöpfen.



5 Für den Apfelkren Apfel schälen, vierteln und entkernen. Meerrettich waschen, schälen. Beides fein reiben. Sofort mit Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sahne halb steif schlagen, unterheben.

Neben Apfelkren können Sie auch kalte Schnittlauchsauce zum Tafelspitz reichen

1 Handvoll gekochte Eier

1 TL Dijon-Senf

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, 3 EL Öl

150 g saure Sahne

1 Bund Schnittlauch

Eigelb aus den Eiern lösen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl langsam unterrühren. Saure Sahne unterrühren, abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Eiweiß sehr fein hacken. Beides unter die Sauce rühren.

Am Tage übrig bleibt

essen Sie Reste vom Tafelspitz kalt auf. Aufschnitt. Mit Bratkartoffeln wird's eine vollständige Mahlzeit, und klein gewürfelt macht eine feine Suppeneinlage.





# Knustenbraten vom Schwein

„Oha, an einen Braten traue ich mich nicht ran“, sagt unser Chef.

Keine Angst, diesen hier liefern wir mit Gelinggarantie

ca. 2 ½ Stunden nicht so leicht Portion ca. 2,25 g Portion ca. 470 kcal • E 49 g • F 27 g • KH 4



## Schwein gehakt

Die verschiedenen Fleischteile sind aus dem Schinken, aber der Schinken ist geeignet. Der Schinken liefert erstklassiges mageres Fleisch. Eine preiswertere Alternative ist die Schulter mit Fett, Schwarte und evtl. Knochen. Ihr Fleisch ist allerdings grobfaseriger.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweinebraten

mit Schwarte

(aus dem Schinken)

Salz, Pfeffer

1-2 TL getrockneter

Rosmarin

1 Möhre

1 kleine Stange Fenchel

½ Knollensellerie

1 mittelgroße Tomate

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL (10 g) Speisestärke



1 Fleisch waschen, trocken tupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer (auch gut: sauberes Cuttermesser) kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben. In einen Bräter setzen.



2 Im vorgeheizten Ofen (1 Heißluft: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 2) ca. 1 ½ Stunden braten. Gemüse putzen, grob hacken. Nach 20 Minuten um den Braten verteilen.



4 Braten warm stellen. Bratenfond und Gemüse durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Gemüse durchs Sieb streichen. Bratensatz mit ca. ¼ l Wasser lösen und zum Fond gießen.



5 Vom Bratenfond etwas Fett schöpfen. Fond aufkochen. Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren. In den kochenden Fond rühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rezept-Tipp

Ist die Knuste nicht knusprig geworden, diese mit stark gesalzenem kaltem Wasser oder mit hier einpinseln und bei starker Hitze noch mal in den Ofen geben, bis sie knusprig aussieht. Evtl. Grillfunktion einschalten.

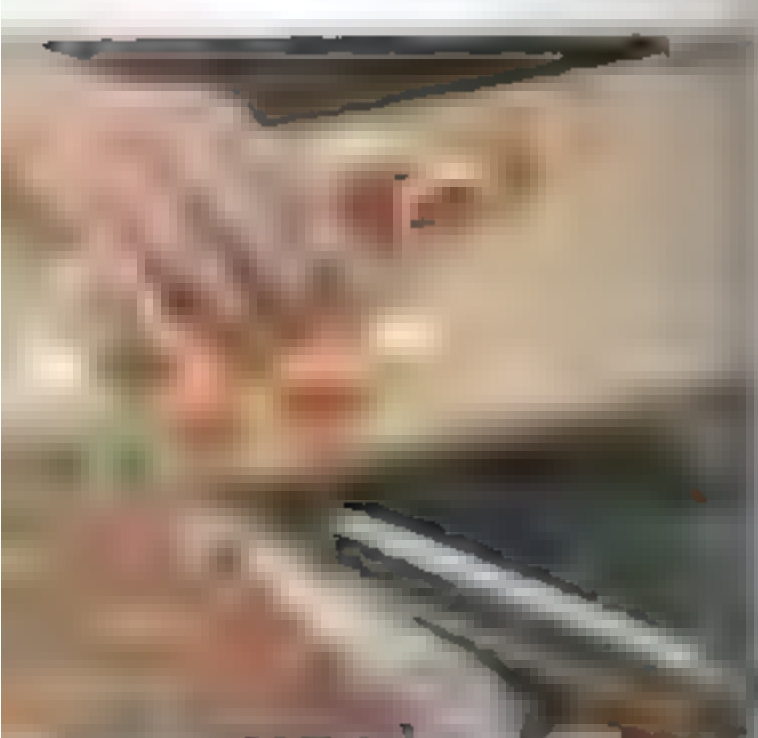




sein

elinggarantie

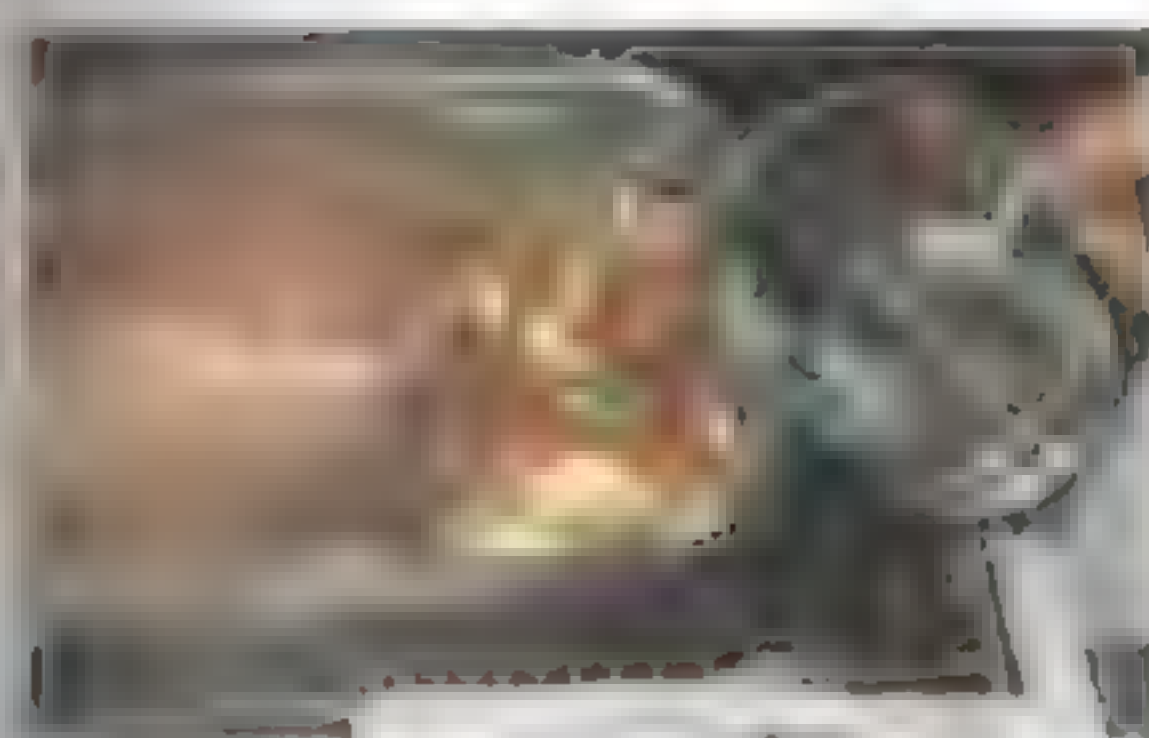
100% FLEISCH



in Ofen (Heißluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) braten. Gesamte Bratenzeit: ca. 1,5 Stunden. Grob zerkleinern und mit dem Braten



etwas Fett abfond aufkochen. Sei Wasser glatt rühren. Den Fond rühren und ca. 5 Minuten kochen. Salz und Pfeffer ab



Wenn Braten und Röstig nicht gebräunt sind (als nach ca. 10 Minuten) mit Wasser nachfüllen und kochen und den Braten



Die Kruste abheben und in Portionsstücke teilen. Braten mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit der Seite anrichten. Dazu schmecken: Schmalz, Butter und Salz. Fertig!





Hauptspeisen  
Fleisch

# Roastbeef-rosa gebraten

Warm oder kalt? - Egal! Hauptsache, saftig, zart und selbst gemacht

ca. 50 Minuten + 10-15 Minuten Wartezeit

nicht so leicht

Portion ca. 4,30 €  
Portion ca. 360 kcal · E 56 g · F 14 g · KH 0

Zutaten für 4-6 Personen:

1-1,5 kg Roastbeef

Salz, Pfeffer

2-3 EL Öl

Alufolie



**1** Roastbeef waschen und trocken tupfen. Fleisch mit einem scharfen Messer von Haut und Sehnen befreien. Die obere Fettschicht aber dranlassen

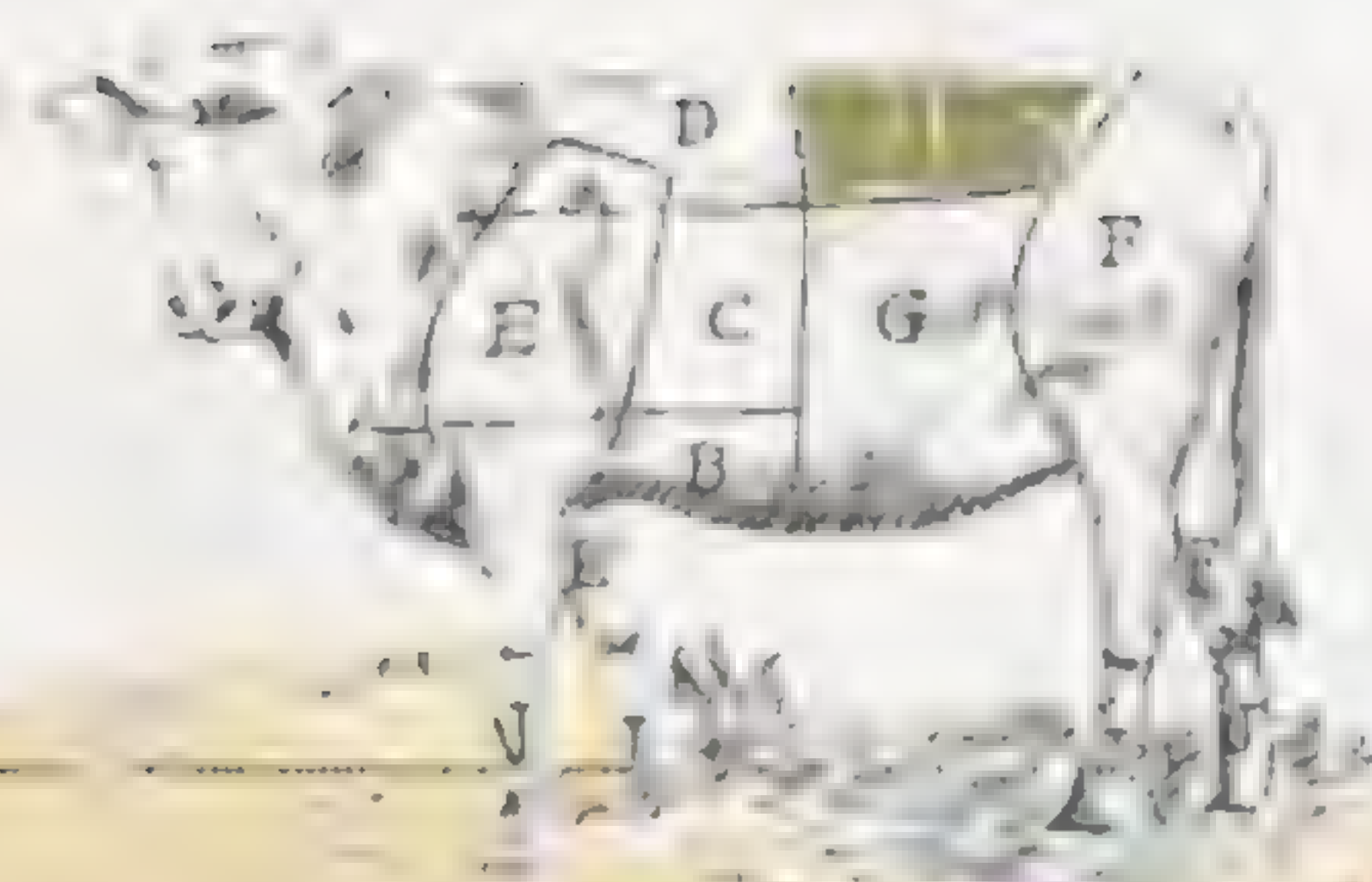
**2** Fettschicht mit dem Messer rautenförmig einschneiden. Nicht ins Fleisch schneiden, sonst tritt zu viel Saft aus. Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben.



**4** Mit der Fettschicht nach oben im Bräter in den vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) schieben. Ein Bratenthermometer in die dickste Stelle des Fleisches stecken. Roastbeef 35-40 Minuten offen braten.



**5** Fleisch zwischendurch mehr mit dem Bratenfett übergießen. Je nach gewünschtem Garzustand (s. Tipp) herausnehmen, in Alufolie wickeln. 10-15 Minuten ruhen lassen, damit es beim Aufschneiden nicht so viel Saft verliert



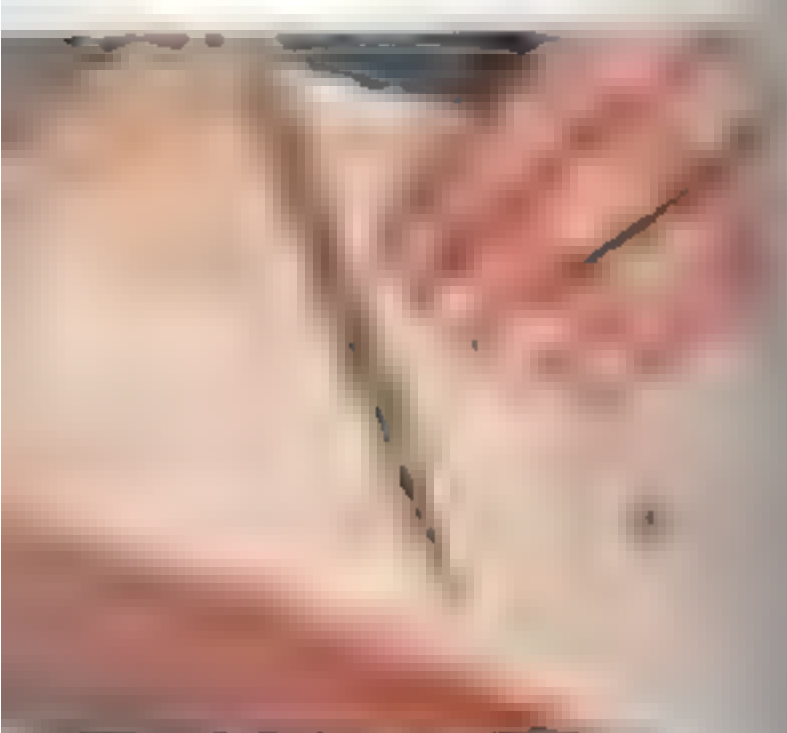


ten

lbt gemacht!

ca. 4,30 €

E 56 g · F 14 g · KH 0 g



mit dem M  
g einschneiden  
ht ins Fleisch sch  
tritt zu viel Salt  
it Salz und Pfeffer kr  
en



ischendurch mehr  
Bratenfett übergießen  
wünschtem Garzustand  
rausnehmen, in Alufolie  
10-15 Minuten ruhen las  
it es beim Aufsch  
iel Salt verliert



an Bräter erhitzen. Das Roast-  
t darin bei starker Hitze von  
ten Seiten 5-6 Minuten kräftig  
iten. Erst wenden, wenn sich  
braune Kruste gebildet hat



Das Roastbeef mit einem langen  
schlaffen Messer quer zur Faser in  
dünne Scheiben schneiden. Dazu  
schmecken Remoulade (s. Seite 68)  
und Potatoffeln

### Roastbeef zubereiten

Ob das Roastbeef schon den gewünschten Garzustand erreicht hat, kann man ganz einfach auf dem Bratenthermometer ablesen. Zeigt es eine Kerntemperatur von 45-50 °C an, ist das Fleisch innen noch rot und blutig, am Rand rosa gefärbt. Bei 55-65 °C hat das Fleisch einen durch und durch rosafarbenen Kern. Beträgt die Temperatur 65-75 °C, ist das Roastbeef ganz durchgebraten.





Italienische  
Rezepte

# Ossobuco

Wird das Ossobuco – ein Fleisch mit Kartoffeln – auch schmecken? Das Ossobuco (Jugo di Vitello) wird in der Regel mit Kartoffeln, Gemüse und Fleisch zubereitet.

ca. 4 1/2 Stunden | ganz einfach | Portion ca. 3,30 € | Portion ca. 600 kcal • E 59 g • F 22 g • KH 10 g

Zutaten für 4 Personen:

4 Tomaten

1 dicke Stange

Porree (Lauch)

2 Mören

4 Beinscheiben vom Kalb

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

3 EL Olivenöl

6 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1/2 l Weißwein

2 Zweige Rosmarin

4-5 Stiele Thymian

6 Sardellenfilets

1-2 EL schwarze Oliven



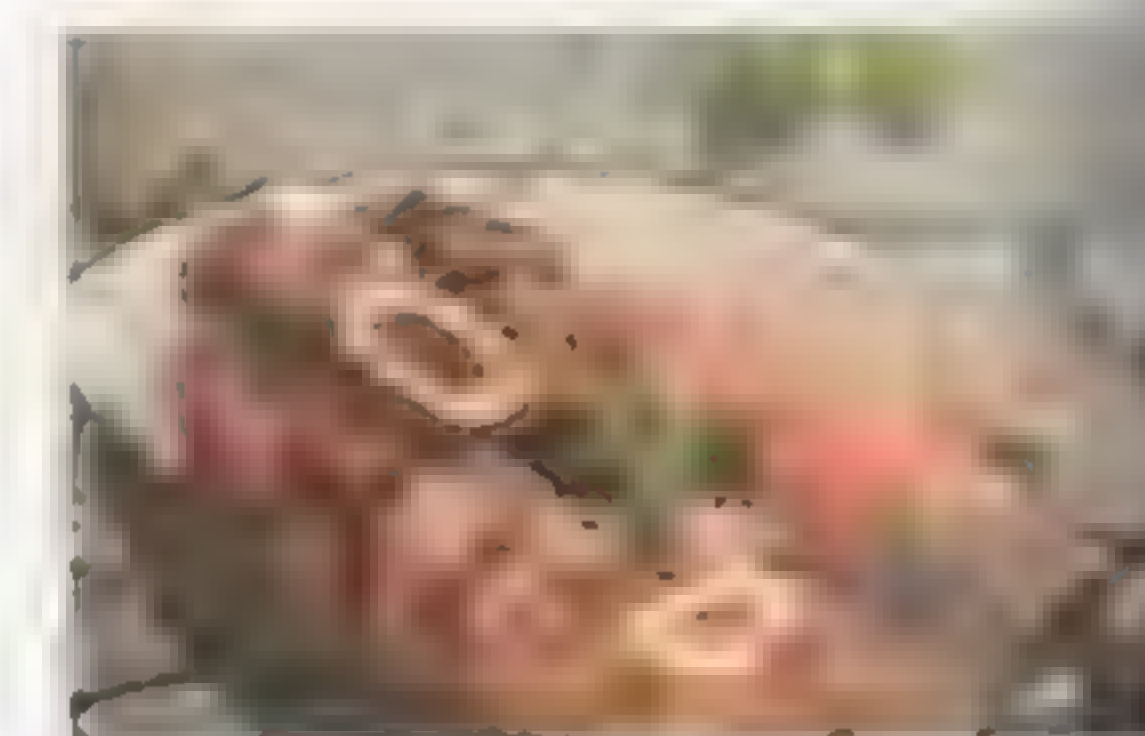
Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken, Haut abziehen und Tomaten vierteln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden.



1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Gemüse andünsten. 200 ml Wein zugießen und aufkochen, sodass sich der Bratensatz löst. Kräuter und Sardellen waschen. Mit Oliven zugeben, mit Pfeffer würzen.



Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Haut am Rand mehrmals einschneiden, damit die Beinscheiben beim Braten nicht wölben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden.



Fleisch auf das Gemüse legen. Rest Wein zugießen, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 125°C/Umluft; Gas: nicht geeignet) ca. 4 Stunden schmoren. Nach ca. 3 Stunden offen weiterschmoren.



Die italienische Würzmischung ist ein Muss zum Ossobuco: 2 Bio-Zitronen waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. 4 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 1 großes Bund Petersilie waschen und fein hacken. Beides mit der Zitronenschale mischen und über den fertigen Ossobuco streuen.

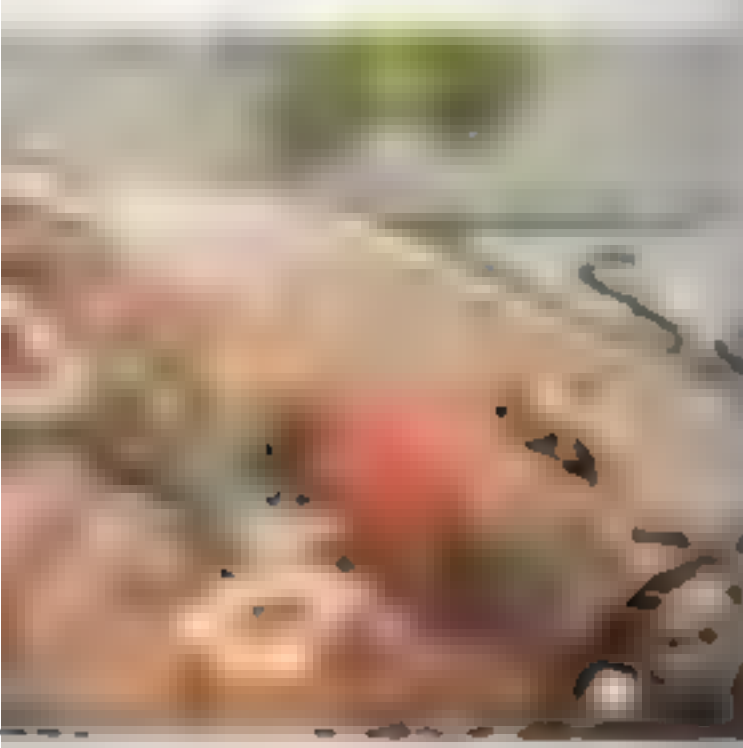


...den  
...mit ...

... 1 1/2 kg + KH 20 g



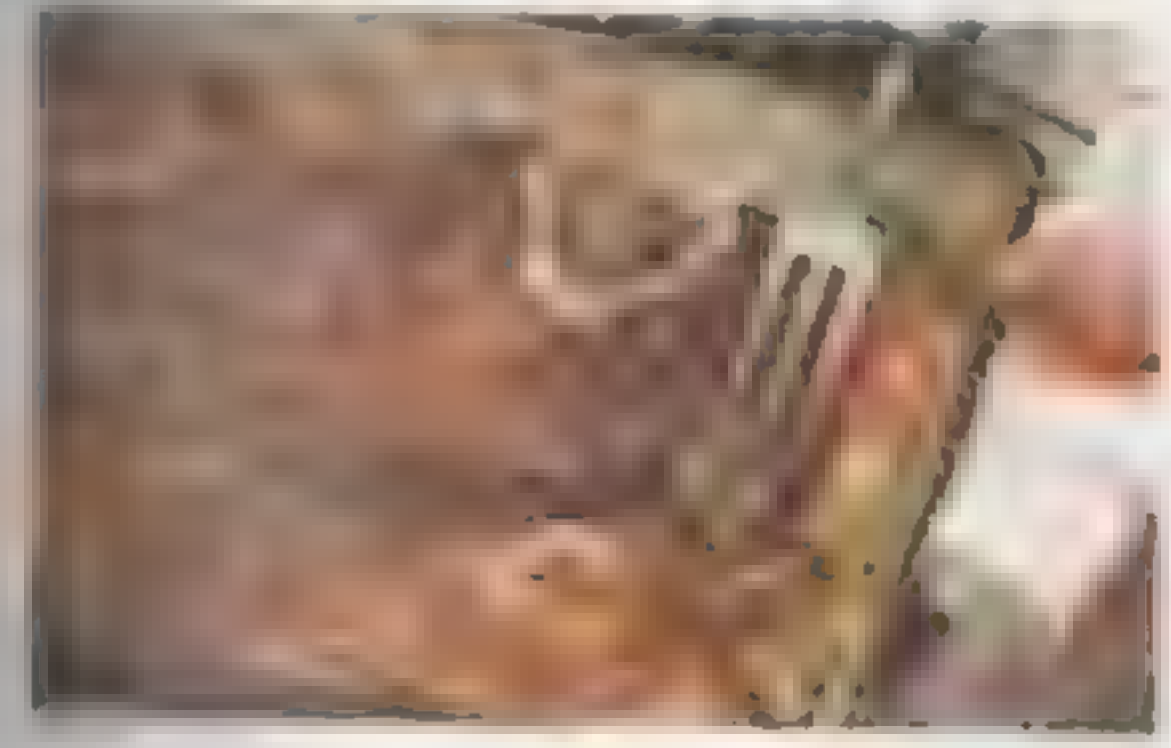
...schen und trocken  
Haut am Rand mehr  
...neiden, damit sich  
...reiben beim Braten  
...en. Mit Salz und Pfeffer  
...in Mehl wenden.



... das Gemüse legen  
...zugießen, aufkochen  
...im vorgeheizten Back-  
...ofen 125 °C/Umluft und  
...geigneten ca. 4 Stunden  
...Nach ca. 3 Stunden  
...erschmoren



• 2 EL Öl in einem großen Bräter  
...hitzen. Fleischscheiben darin bei  
...mittlerer Hitze von jeder Seite  
...1-2 Minuten braun braten. Inzwi-  
...schen Schalotten und Knoblauch  
...schalen. Fleisch herausnehmen



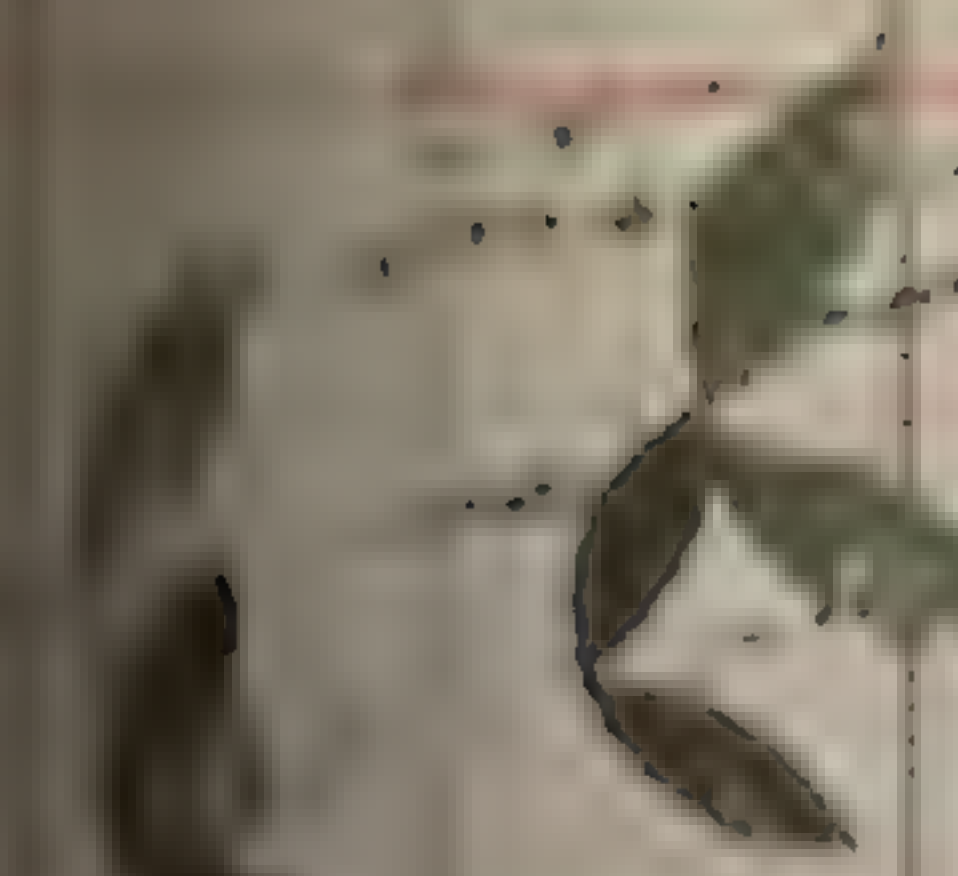
• Das Fleisch toll schön weich sein  
...und fast auseinanderfallen. Alles  
...mit Salz und Pfeffer abschme-  
...cken. Dazu schmecken Ciabatta  
...und Gremolata (s. links)







$$a + b = c$$





Beilagen

+

Basics



Backen +  
Becken

# Knäuten-Ei-Remoulade

Aus der Tube? Nein, so einfach machen Sie es sich natürlich nicht.

Selbst gerührt und mit Kräutern muss sie sein

ca. 30 Minuten + Wartezeit | einfach | Portion ca. 30 cl

Portion ca. 430 kcal • E 2 g • F 44 g • KH 1 g

Aufbe-  
reitung  
und Erste  
Hilfe

1. Selbst  
gemachte  
Mayonnaise  
unbedingt im  
Kühlschrank  
aufbewahren  
und am  
Tag der  
Herstellung  
essen.



Zutaten für 4-6 Personen:

4 Eier

1-2 TL. mittelscharfer

Senf

1 TL. Weißwein-Essig

1 TL Zitronensaft

Salz

1/2 l neutrales Öl

(z. B. Sonnenblumenöl)

1 kleine Zwiebel

2 Gewürz-

gurken (ca. 100 g)

3-5 EL. Gurkenwasser

Bund Schnittlauch

3-4 Stiele Petersilie

Pfeffer



1 Eier anpinsen, in einen Topf mit kaltem Wasser legen. Aufkochen und 8-10 Minuten hart kochen. Abschrecken, auskühlen lassen.



2 Eier vorsichtig auf die Arbeitsplatte schlagen und evtl. noch darauf hin und her rollen, so dass die Schale aufbricht. Dann die Eierschalen



4 Öl langsam in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugeießen. Weiterrühren, bis eine dickere, mige Soße entstanden ist. Nicht zu lange rühren, da sie sonst grüßelig wird.



5 Zwiebel schälen und fein hacken. Gurken fein würfeln, mit Wasser waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alles in die Mayonnaise rühren.

2 Rührt man Saßen auf Ei Öl Basis zu lange, können sie gerinnen. Ebenso wenn die Zutaten nicht die gleiche (Zimmer-)Temperatur haben oder das Öl zu schnell zugegeben wird. Abhilfe: unter 1 weiteres frisches Eigelb erst etwas geronnene Soße, dann den Rest darunter schlagen.



de

ie sein

1,2 g • F 44 g • KH 2



htig auf die Arbeit  
lagen und evtl. 1  
und her rollen, so  
autbricht. Dann d



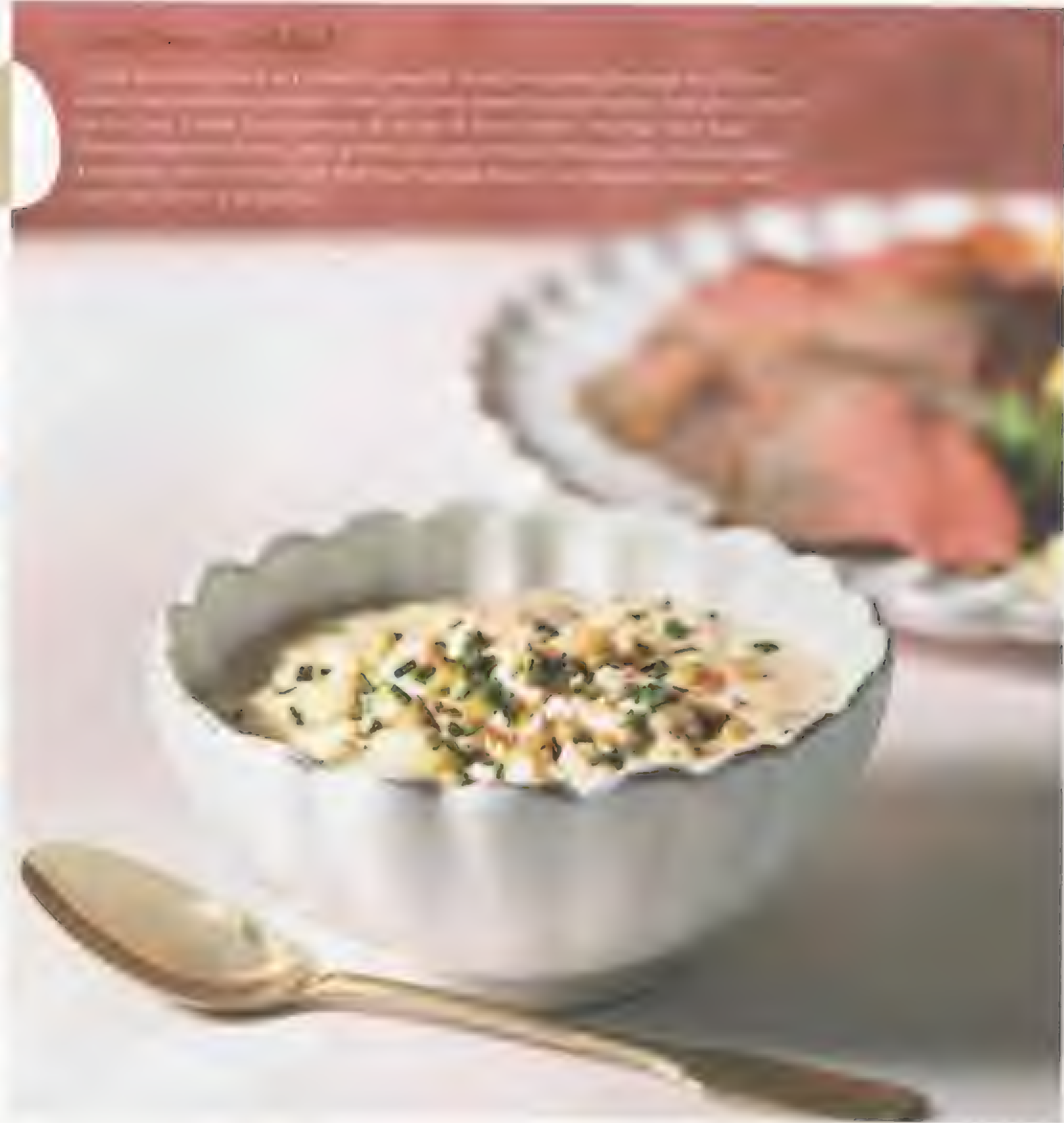
chalen und fein wür  
zen fein würfeln. Ei  
nen, trocken schütt  
schneiden. Alles in  
se rühren



ent, 1 wg, Zitronensatt und ca  
11. Salz in eine Schüssel geben  
tisch von 3 Eiern herauslösen  
und mit dem Löffel durch ein  
feines Sieb dazustreichen. Glat  
rühren



(1) 100 g Eiweiß und Ei fein wür  
feln. Geht prima 1x langs und  
quer im Hierschneider. In die  
rühren. Mit Salz, Pfeffer  
und Gurkenwasser abschmecken  
zu Roastbeef (s. Seite 62).  
eter, Bratfisch etc.





# Knusprige Bratkartoffeln

Was riecht denn hier so lecker?

Richtig, unser Kartoffelklassiker für alle Lebenslagen

ca. 1 Stunde + Wartezeit

[ ganz einfach

Portion ca. 40 ct

Portion ca. 310 kcal • E 7 g • F 13 g • KH 49 g

Zutaten für 4 Personen:

1 kg festkochende

Kartoffeln

2 mittelgroße Zwiebeln

2 El. Butterschmalz oder Öl

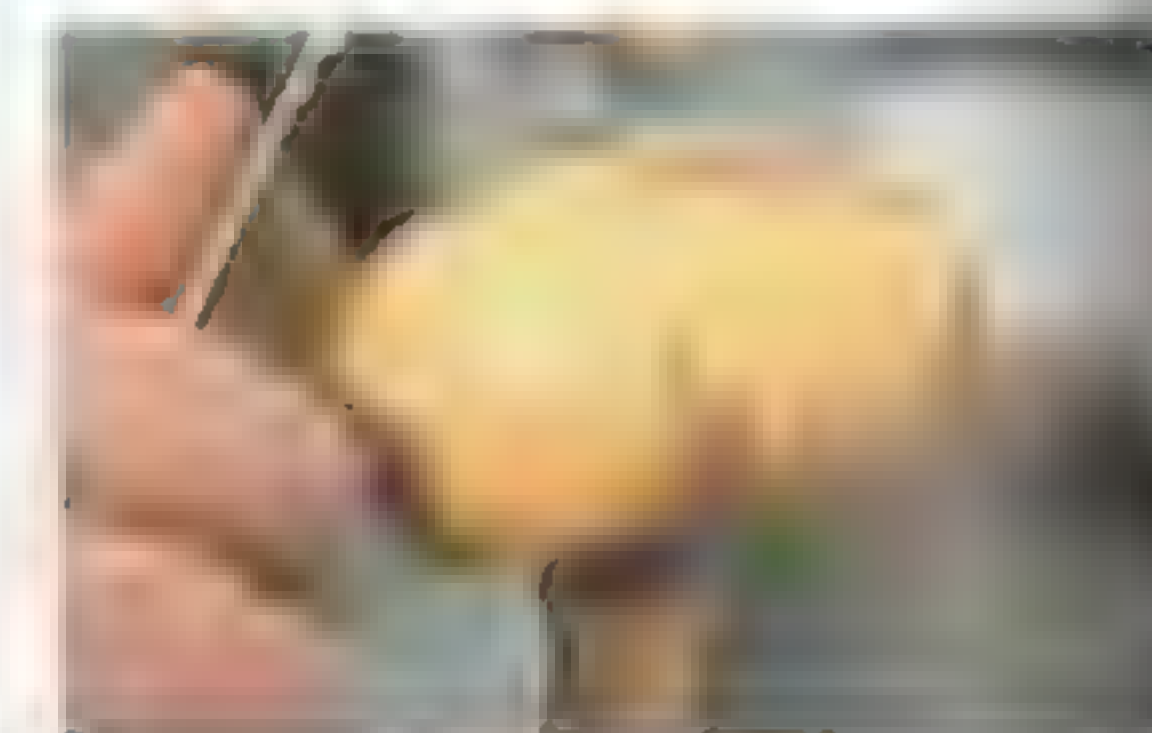
50 g geraucherter

durchwachsener Speck

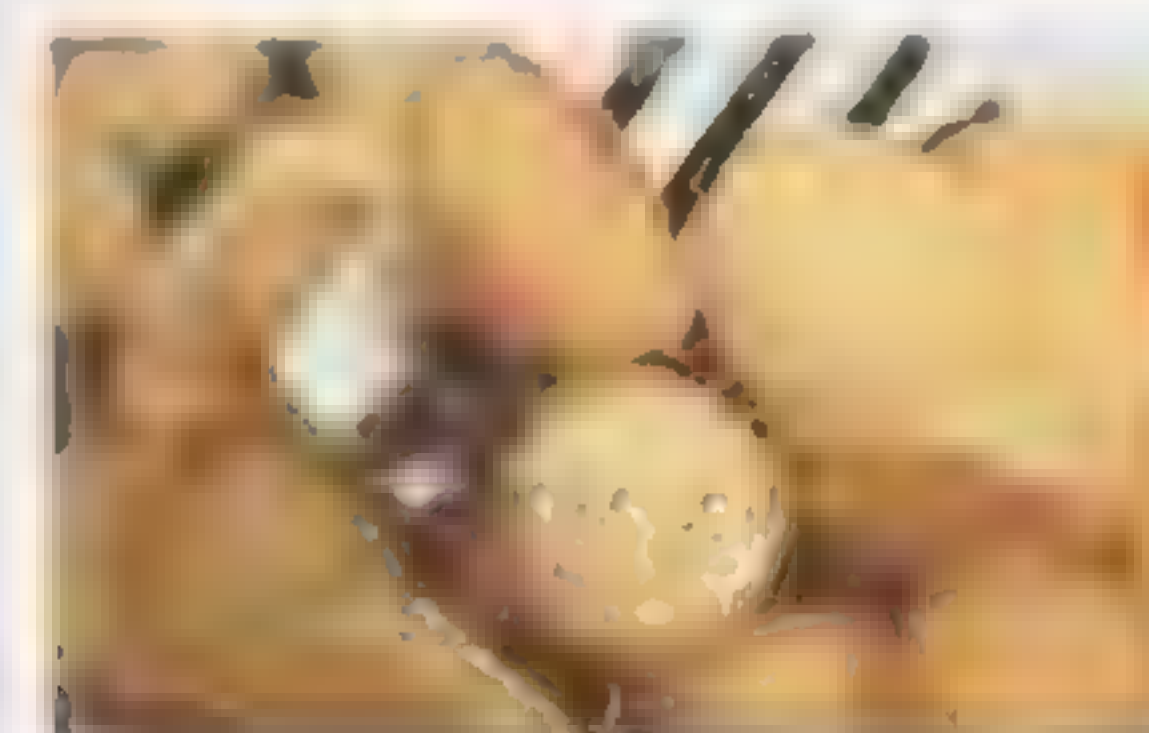
Salz, Pfeffer



1 Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.



2 Kartoffeln abgießen, abschrecken. Schale mit dem Küchenmesser sofort abziehen, dabei die Kartoffel mit einer dreizinkigen Pellkartoffelgabel oder kleiner Gabel halten. Auskühlen lassen.



4 Kartoffeln möglichst flach in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Erst wenden, wenn die Unterseite eine Kruste gebildet hat. Dann von der anderen Seite goldbraun braten.



5 Zwiebeln erst jetzt zutun, damit sie nicht zu dunkel werden. Alles unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten weiterbraten, bis die Zwiebeln goldgelb und weich sind.

Bratkartoffeln können Sie auch aus rohen Kartoffeln zubereiten. Das geht schneller, da Koch- und Abkühlzeit entfallen. Dazu die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Fett in zwei Portionen (oder zwei Pfannen) 20-25 Minuten braten. Dabei gelegentlich wenden und evtl. in den ersten 10 Minuten den Deckel auflegen, damit sie gar werden.



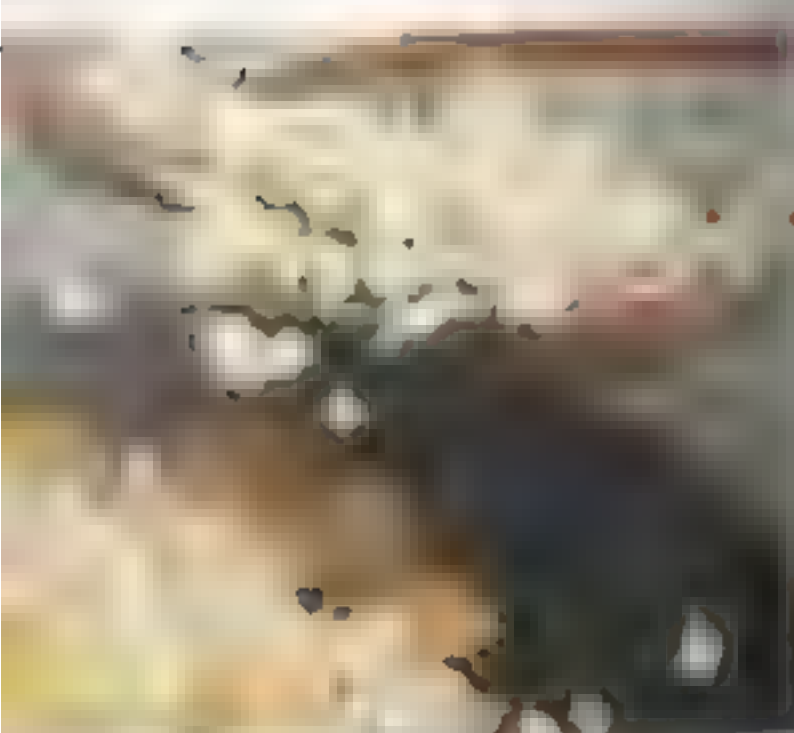
# eln

## Lebenslagen

F 13 g • KH 39 g



heißes, abschrecken  
dem Küchenmesser  
eben, dabei die heiße  
mit einer dreizinkigen  
Gabel oder kleinen  
Auskühlen lassen



jetzt zufügen, da  
nicht zu dunkel werden  
er gelegentlichem Wen  
Minuten weiterbrat  
eln goldgelb un



(1) Zwiebeln schälen, fein würfeln  
Kartoffeln in gleichmäßig dicke  
ben schneiden. Schmalz in  
einer großen Pfanne erhitzen  
Speck fein würfeln und unter  
Wenden ausbraten



(1) Kartoffeln nicht zu oft wenden  
sonst sie nicht brechen und mat  
schig werden. Bratkartoffeln zum  
schluss mit Salz und Pfeffer (am  
besten frisch gemahlen) kräftig





Brotbacken -  
Rezept

# Kartoffelklöße halb + halb

(ohne Mehl backen und heraufschöpfen & garer machen)

ca. 1 1/2 Stunden

nicht so leicht

Portion ca. 30 ct

Portion ca. 230 kcal - E 6 g - F 3 g - KH 4

Zutaten für 4 Personen:

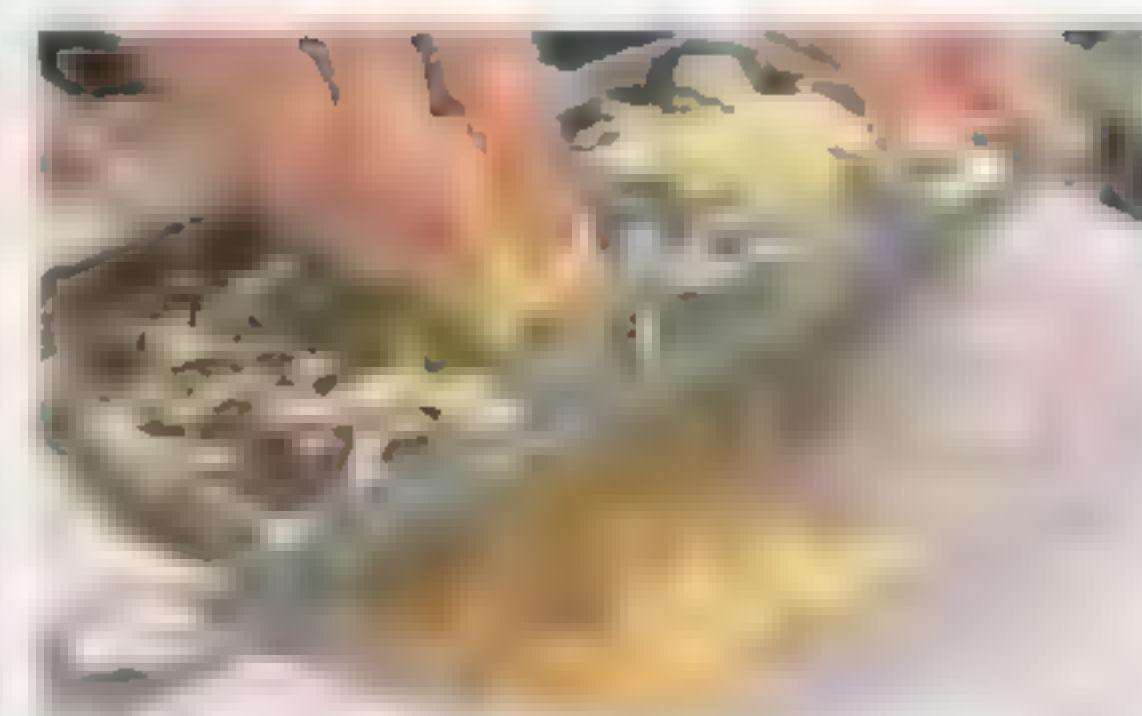
1,2 kg mehlig

kochende Kartoffeln

2 Scheiben Toastbrot

1 EL Butter, Salz

evtl. 2 EL Kartoffelstärke



300 g Kartoffeln waschen. In Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Eine Schüssel halb mit Wasser füllen. Ein Geschirrtuch so hineinlegen, dass es über den Rand hängt. Rest Kartoffeln schälen, waschen, in das Tuch reiben

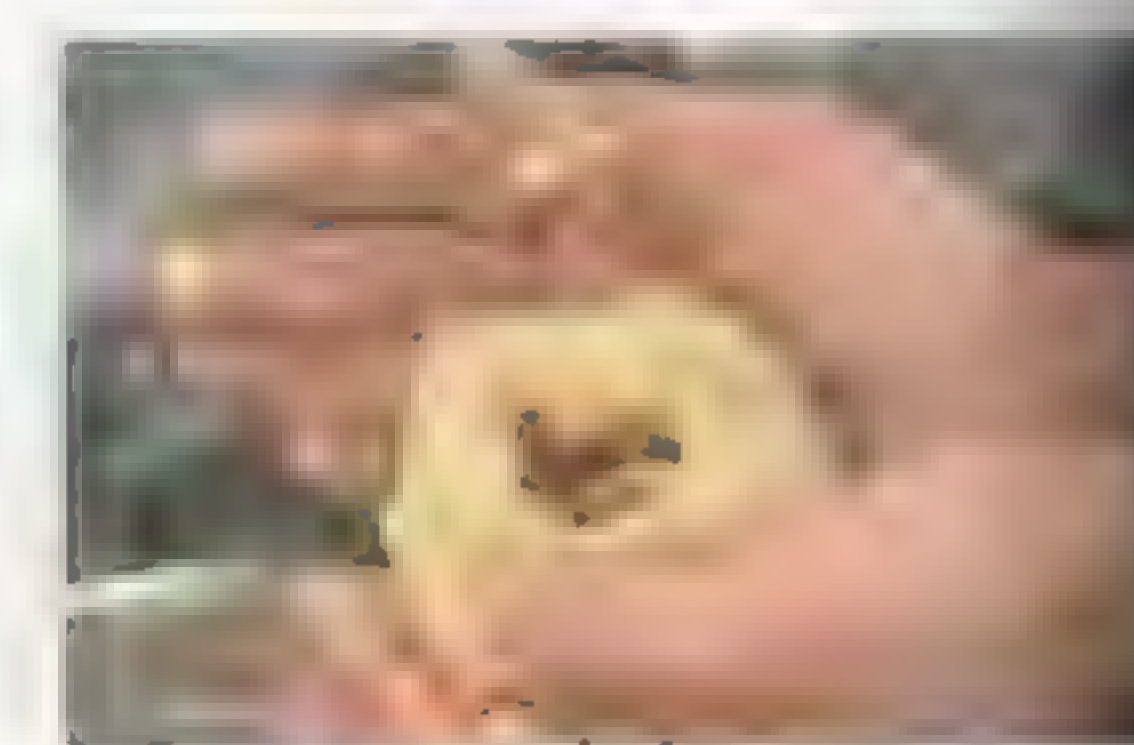
Das Tuch über den Kartoffeln zusammenfassen und die Kartoffeln durch Wringen des Tuches ausdrücken. Dabei das Kartoffelwasser in der Schüssel auffangen und beiseitestellen, damit die Kartoffelstärke absetzt



Kartoffelwasser vorsichtig abgießen. Den Kartoffeln ca. 2 EL der abgesetzten Stärke und 1/2-1 TL Salz zufügen. Alles mit den Händen glatt verkneten. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen



Aus dem Teig einen kleinen Probekloß formen. Im siedenden (nicht kochenden!) Wasser garen. Fällt der Kloß beim Garen auseinander, etwas Stärke (1-2 EL) unter die Kartoffelmasse kneten



Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig 6-8 Klöße formen. Je 1 Portion Teig in die Hand geben, etwas flach drücken, einige Brotwürfel darauflegen, den Teig darüber zusammen drücken und rund formen

1. Zum Knödelformen die Hände mit Mehl bestäuben, dann klebt nichts an.

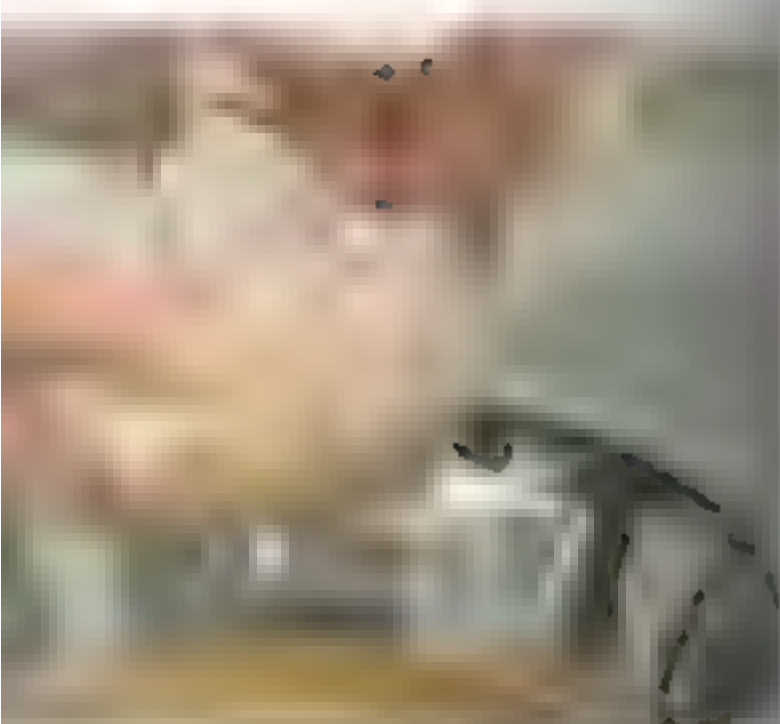
2. Knödel dürfen nicht im kochenden, sondern nur im siedenden Wasser gar ziehen, sonst besteht die Gefahr, dass sie zerfallen

3.

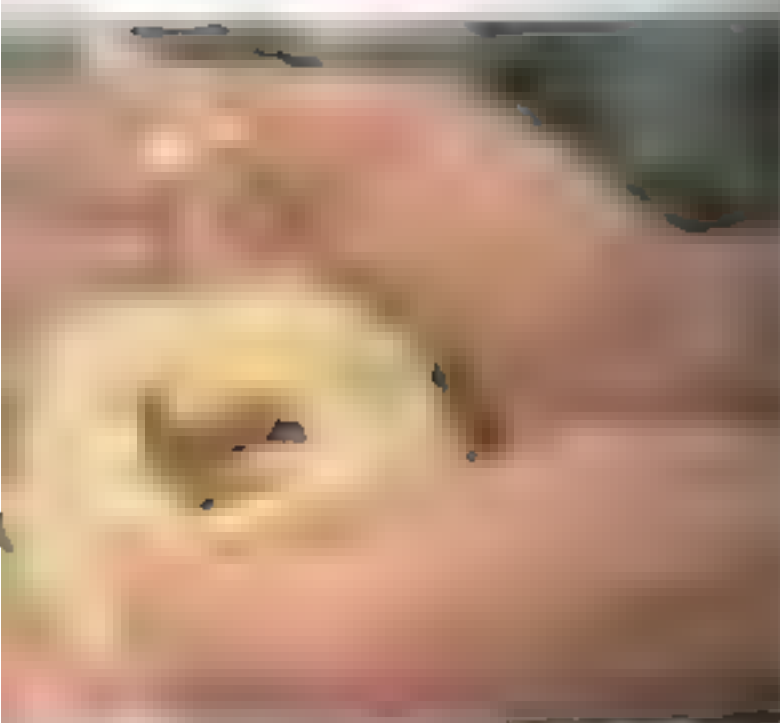
4.



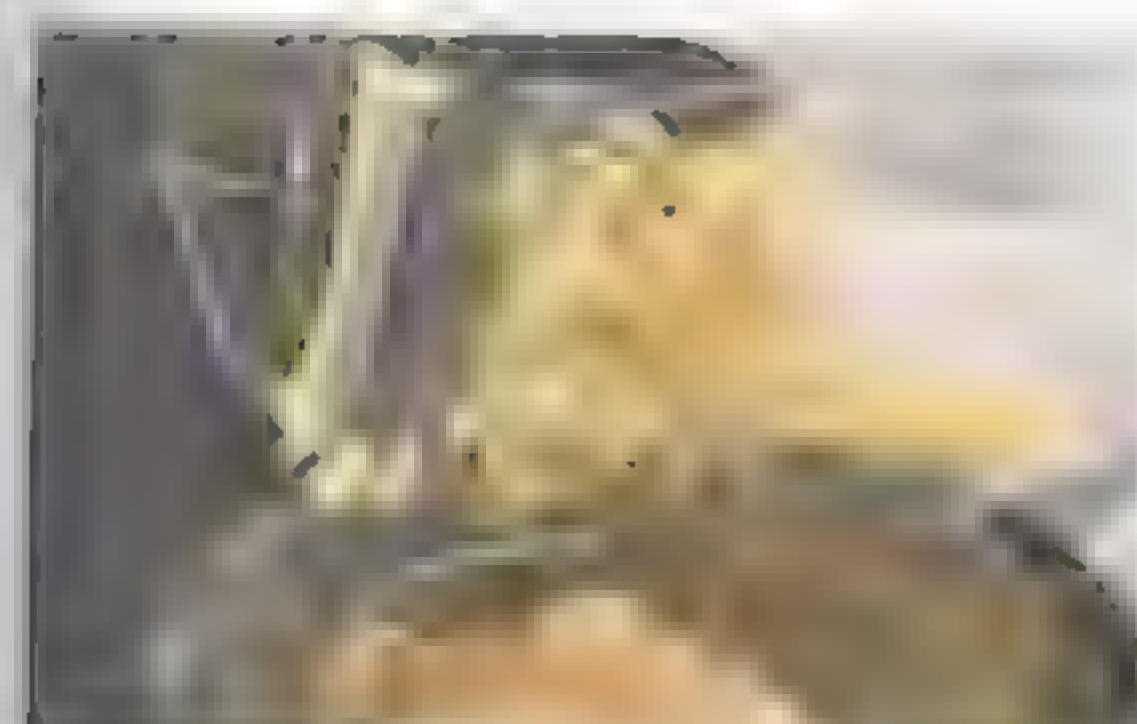
# Rezept: Amal



den Kartoffeln zugeben und die Kartoffeln mit dem Tuche abdecken. Die Kartoffeln in der Hand drücken, damit die Stärke absetzt.



Die Hände mit Wasser anfeuchten und die Kartoffeln in die Hand drücken, damit die Stärke absetzt. Die Kartoffeln darauflegen und darüber zusammenrollen und rund formen.



Die Kartoffeln klein würfeln. In heißer Butter goldbraun rösten. Gekochte Kartoffeln abgießen, abschrecken und schalen. Heiß durch die Kartoffelpresse zu den geriebenen Kartoffeln drücken.



Die Kartoffeln im siedenden Wasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie hochsteigen. Dann noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.







# Riesennösti (Rööschi)

ca. 1 1/4 Stunden • Wartezeit [ ] einfach

Portion ca. 25 cl

Portion ca. 190 kcal • E 3 g • F 9 g • KH 21 g

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln

(festkochend)

oder Pellkartoffeln

vom Vortag

1 EL (40 g) Butter

Salz, Pfeffer

2 EL Milch



1 Kartoffeln waschen und zuge-  
deckt ca. 20 Minuten kochen. Ab-  
gießen, kalt abschrecken und  
kurz abkühlen lassen. Schale ab-  
ziehen und Kartoffeln völlig aus-  
kühlen lassen.



2 Kartoffeln auf einer Reibe grob  
raspeln. 1 EL Butter in einer ge-  
ßen beschichteten Pfanne erhit-  
zen. Kartoffeln darin verteilen.  
Mit dem Pfannenwender zum  
Anfang zusammenpressen. Würz-



3 Zum Wenden einen ausreichend  
großen flachen Topfdeckel oder  
einen Teller auf die Pfanne legen.  
Deckel und Pfanne fest gegen-  
einanderdrücken und die Pfanne  
umdrehen, sodass der Rosti auf  
den Deckel fällt.

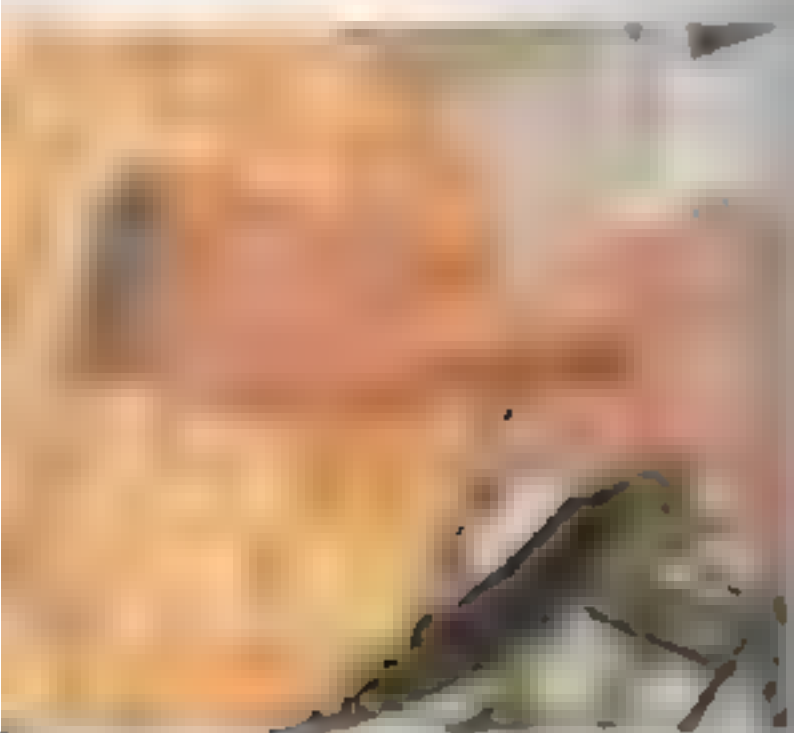


4 1 EL Butter in der Pfanne zer-  
schmelzen. Rosti mit der hellen  
Seite vorsichtig vom Deckel in die  
Pfanne gleiten lassen. Dabei den  
Rosti mit einem Pfannenwen-  
der leicht an den Deckel drücken,  
damit er nicht nach vorn klappert.





auf einer Reibe grob  
Butter in einer ge-  
schliffenen Pfanne erhit-  
teln darin verteilen  
Pfannenwender zum Ha-  
ndrücken, Wurzeln



in der Pfanne zerbr-  
mit der hellen Seite  
vom Deckel in die  
lassen. Dabei den  
einem Pfannenwender  
den Deckel drücken, da-  
nach vorn klappt



bei mittlerer Hitze ca. 10 Minu-  
ten braten. 2 EL Butter im Topf  
oben schmelzen und mit Milch  
verrühren. Kartoffelraspel nach  
ca. 7 Minuten mit der Hälfte da-  
von beträufeln, weiterbraten



Rest mit übriger Milch-Butter-  
Mischung beträufeln und von der  
anderen Seite ca. 10 Minuten  
braten. Rest in der Pfanne mit  
einem Pfannenwender in Stücke  
zerhacken. Schmeckt lecker zum Zur-  
den Geschnetzelten (s. Seite 76)





Berthold  
Bauer

# Schwäbische Spätzle

Schaffe, schaffe, Spätzle schaben. Machen Sie es  
den fleißigen Schwaben nach. 34 Jahre alt

ca. 45 Minuten • Wartezeit [ ] [ ] einfach • Portion ca. 40 ct

Portion ca. 500 kcal • E 17 g • F 19 g • KH 61 g

Zutaten für 4 Personen:

100 g Mehl

4 Eier (Gr. M)

Salz

geriebene Muskatnuss

4-6 El. Mineralwasser

2 große Zwiebeln

1 El. Butterschmalz

40-50 g Butter

2-3 El. Semmelbrösel



Mehl, Eier, 1 TL Salz, 1 Prise Muskat und Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.



Reichlich Salzwasser in einem großen weiten Topf aufkochen. Portionsweise ca. 2 El. Spätzleteig auf die untere Hälfte eines angefeuchteten Holzbretts streichen. Mit dem Rücken eines langen Messers feine Streifen direkt ins kochende Wasser schaben.



Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. Abtropfen lassen und warm stellen.



Zwiebelschalen in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten, herausnehmen und auf die Spätzle geben.

Für die originalen Spätzle vom Brett ist etwas Übung erforderlich. Ein spezielles Spätzlebrett ist ca. 15 cm breit, 30 cm lang und aus unbehandeltem Holz. Es hat einen großen Griff zum Festhalten und unten abgeschrägte Kanten – das erleichtert das Schaben. Zum Anfeuchten einfach in das vorhandene Kochwasser tauchen. Hat man kein Spätzlebrett, tut's fürs Erste auch ein normales unbehandeltes Holzbrett mit Griff. Leichter geht's mit einer Spätzle-presse: einfach durchpressen – fertig. „N Guada!“ (Schwäbisch für „guten Appetit“).

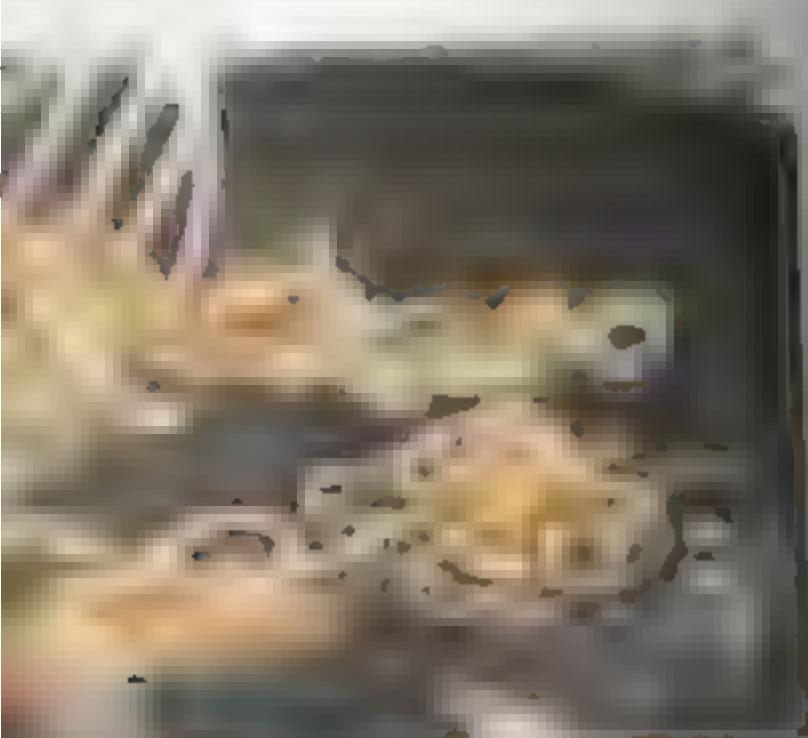


Salzwasser mit

mit 2 EL Öl



Salzwasser in einem  
einen Topf aufkochen  
ca. 2 EL Spätzle-  
te Hälften eines an-  
Holzbretts streichen  
Rücken eines langen  
eine Streifen direkt in  
Wasser schaben.



in einem  
erschmalz in einer Pfanne  
en. Zwiebeln darin  
en, herausnehmen und  
geben



jeweils etwas Teig in eine  
lepresse geben und por-  
weise direkt ins kochende  
wasser drücken, dabei zwi-  
ndurch Spätzle mit einem  
schneiden. Aufkochen  
bis die Spätzle hoch



in einem Brattett erhitzen. Sem-  
in einer Pfanne einrühren und unter  
hören anrösten. Butterbrösel  
auf die Spätzle geben, servieren







# So kocht Reis richtig

Sind Sie der „Quellreis-Typ“ oder doch eher der „Wasserreis-Typ“?

Wir zeigen anhand beider Garmethoden, wie Reis locker und kernig gelingt



## Wasserreis

Das Garen von Reis in viel Wasser ist die sicherste Methode. Da hierbei nichts anbrennen kann. Bestens geeignet für die normale Küchebeilage. Allerdings: Mit dem Abgießwasser gehen Vitamine etc. verloren.



Ca. die 6-fache Menge Wasser mit 1-2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis einstreuen und alles einmal umrühren.



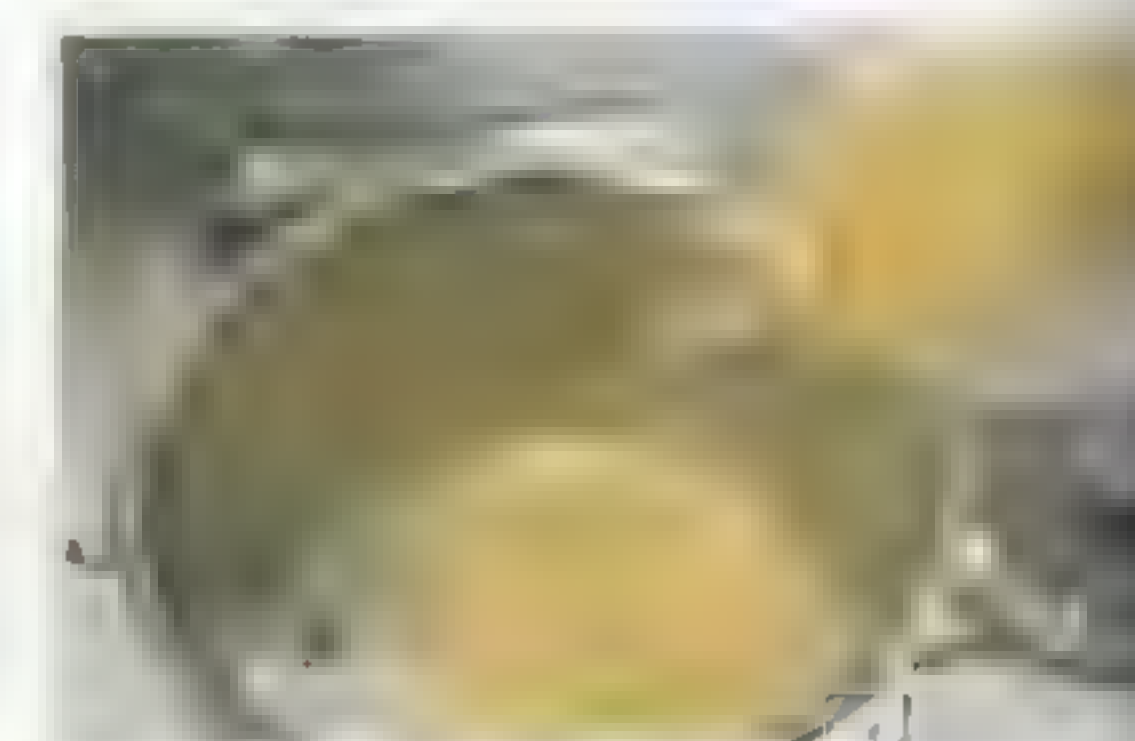
Wieder aufkochen und den Deckel ohne Deckel bei mittlerer Hitze 15-45 Minuten (je nach Reissorte, Packungsanleitung) kochen lassen.

## Quellreis

Hierbei wird der Reis in so viel Flüssigkeit gegart, wie er „schluckt“. Also im Verhältnis 1:2 (= 1 Teil Reis und 2 Teile Wasser). Man muss darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit verdunstet und der Reis ansetzt. Daher die Temperatur niedrig und den Topf geschlossen halten. Da der Reis nicht abgossen wird, gehen keine Würze und Vitamine verloren.



Reis mit einer Tasse oder im Messbecher abwägen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Eine normale Tasse fasst ca. 125 g, ein Kaffeebecher ca. 200 g Reis.



Die doppelte Menge Wasser in derselben Tasse oder Brühbecher abmessen, zugeben. Evtl. Würzzutaten zugeben.



g  
e Reis locker



tkochen und den Reis  
el bei mittlerer Hitze  
uten (je nach Reissort  
sanleitung) köcheln



Die Menge Wasser mit  
Tasse oder Brühe im  
r abmessen, zugießen  
zutaten zufügen.



• Den Reis in ein Sieb oder einen  
Durchschlag gießen und gut ab-  
tropfen lassen. Evtl. nochmals  
in Topf kurz abdampfen lassen



• Topf auflegen. Alles aufko-  
chen, dann bei sehr schwacher  
Hitze 15-45 Minuten (s. Packungs-  
anleitung) ausquellen lassen, bis  
die Flüssigkeit aufgesogen ist.

### Mit orientalischen Note

Nach der Quellmethode Reis mit 2 EL gewaschenen  
Kasinen und 5-6 Kardamomkapseln garen. Zuletzt  
frische gehackte Minze unterheben.



• Frische Kräuter wie Petersilie, Schnitt-  
lauch, Dill oder Thymian fein hacken  
und unter den Reis heben.  
Evtl. mit etwas Butter abrunden.

### Risi-Pisù

1 gehackte Zwiebel in 1 EL Butter dünsten  
Reis einrühren und nach der Quellmethode  
garen. 100 g TK-Erbesen und 2 EL  
Parmesan unterrühren



### Der Safran

Für ein Rezept benötigt man 1  
Dosechen gem. Safran oder 1 Tütchen  
Faden. Bitte die Quellmethode anwen-  
den, damit nichts von dem teuren Gewürz  
verloren geht.





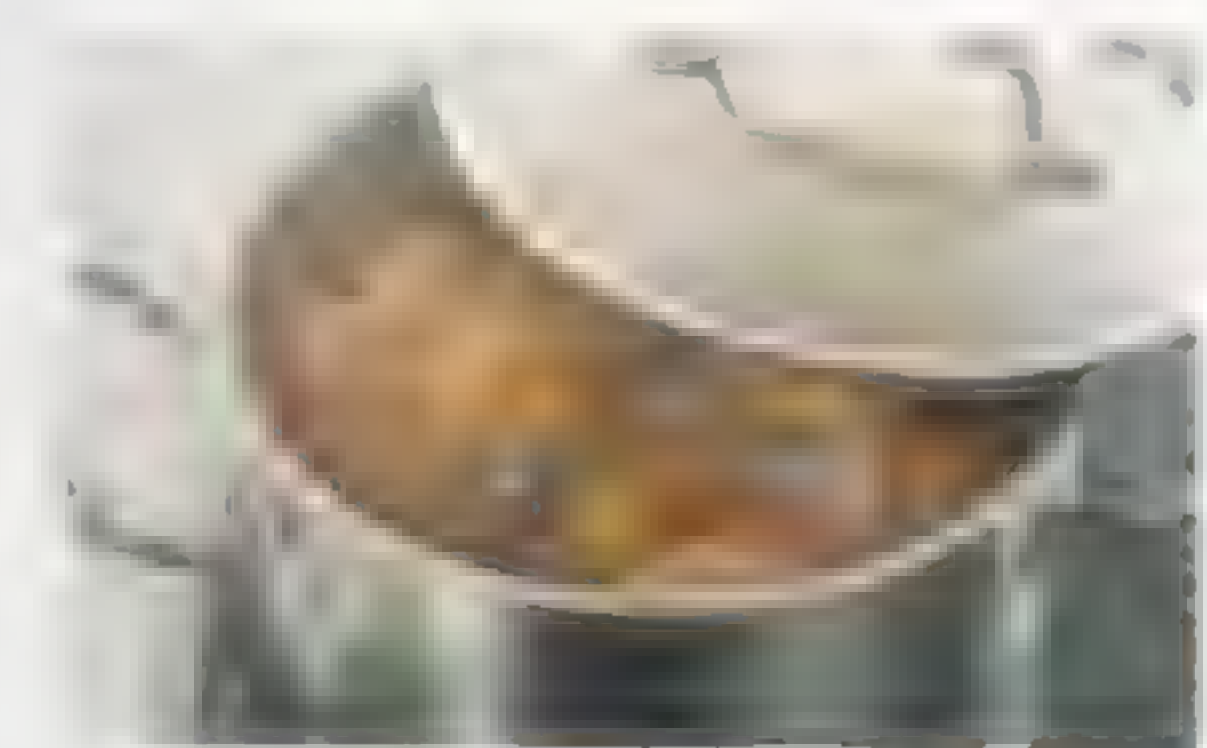
# Speck-Kartoffelsalat

Ein gutes Rezept kommt das ganze Jahr über zum Einsatz. Im Sommer machen wir ihn zum Grillfest auf der Terrasse und an Heiligabend ganz klassisch mit Würstchen

ca. 1 Stunde + Wartezeit  ganz einfach  Portion ca. 80 cl

Portion ca. 390 kcal • E 8 g • F 22 g • KH 38 g

- Zutaten für 4 Personen:
- 1,25 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
  - 100 g geraucherter durchwachsener Speck
  - 2-3 EL Öl
  - 1 mittelgroße Zwiebel
  - 1/4 l klare Rinderbrühe
  - 6-8 EL Weißwein-Essig
  - Salz, schwarzer Pfeffer
  - 1 Bund Schnittlauch
  - etwas Zucker



1 Kartoffeln gut waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen.



2 Kartoffeln abgießen, abschrecken. Schale sofort abziehen, dabei die heiße Kartoffel mit einer dreizinkigen Pellkartoffelgabel oder kleinen Gabel halten. Abkühlen lassen.



3 Die kalten Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Geht gut mit einem stabilen Eierschneider. Kartoffeln in eine Salatschüssel geben.



4 Heiße Marinade darübergießen und mit einem Salatbesen oder einem Teigschaber vorsichtig mischen. Zuerst mind. 1 Stunde ziehen lassen.



1 • 2 • 3



111

marinade darübergeben.  
Mit einem Salatbesteck  
auf dem Teigschaber ver-  
mischen. Zugedeckt  
1 Stunde ziehen lassen.



Spick fein würfeln, im heißen Öl ausbraten. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit andünsten. Mit Brühe und Essig aufkochen und kräftig würzen.



mitlauch waschen und in  
feine Röllchen schneiden. Unter  
den Salat mischen. mit Salz,  
Pfeffer und Zucker abschme-  
cken. Dazu: Wiener Würstchen.





# Gnocchi mit Salbeibutter

Die kleinen Italiener sind, anders als unsere Klöße, auch etwas für warme Tage. Sie schwimmen erst 'ne Runde und bräunen dann noch ein wenig für eine sonnige Farbe

ca. 1 Stunde • Wartezeit   einfach  Portion ca. 60 ct

Portion ca. 430 kcal • E 16 g • F 14 g • KH 56 g

Zutaten für 4 Personen

750 g mehlig

kochende Kartoffeln

75 g Parmesan (Stück)

50 g • evtl. 2-3 EL

Kartoffelmehl

60 g Weichweizengrieß

Salz, Pfeffer

2 Eigelb (Gr. M)

Mehl für die Arbeitsfläche

1 Knoblauchzehe

2-3 Stiele Salbei

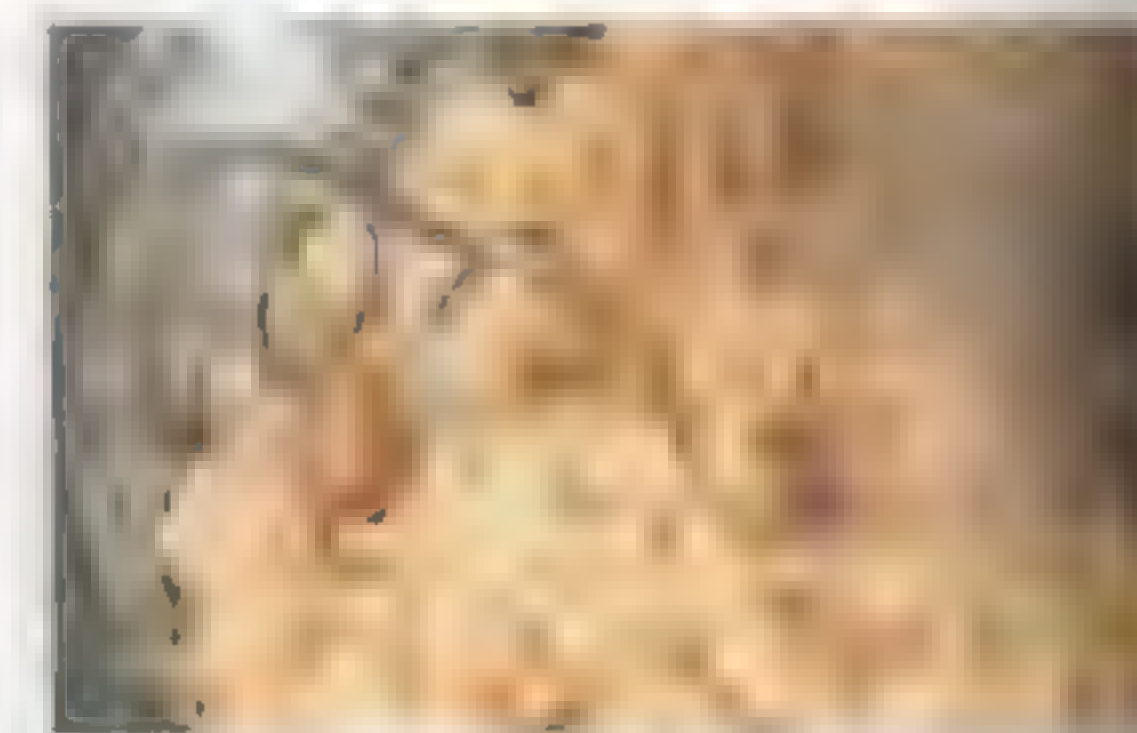
3-4 EL Butter

evtl. Salbeiblättchen

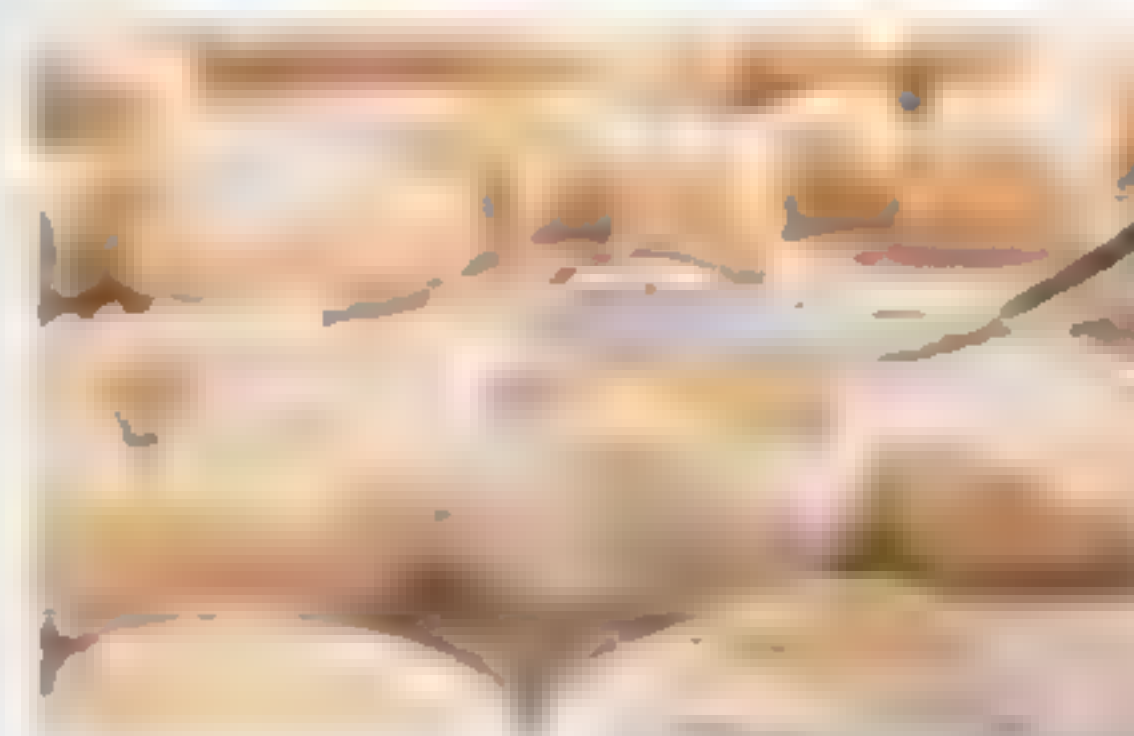
zum Garnieren



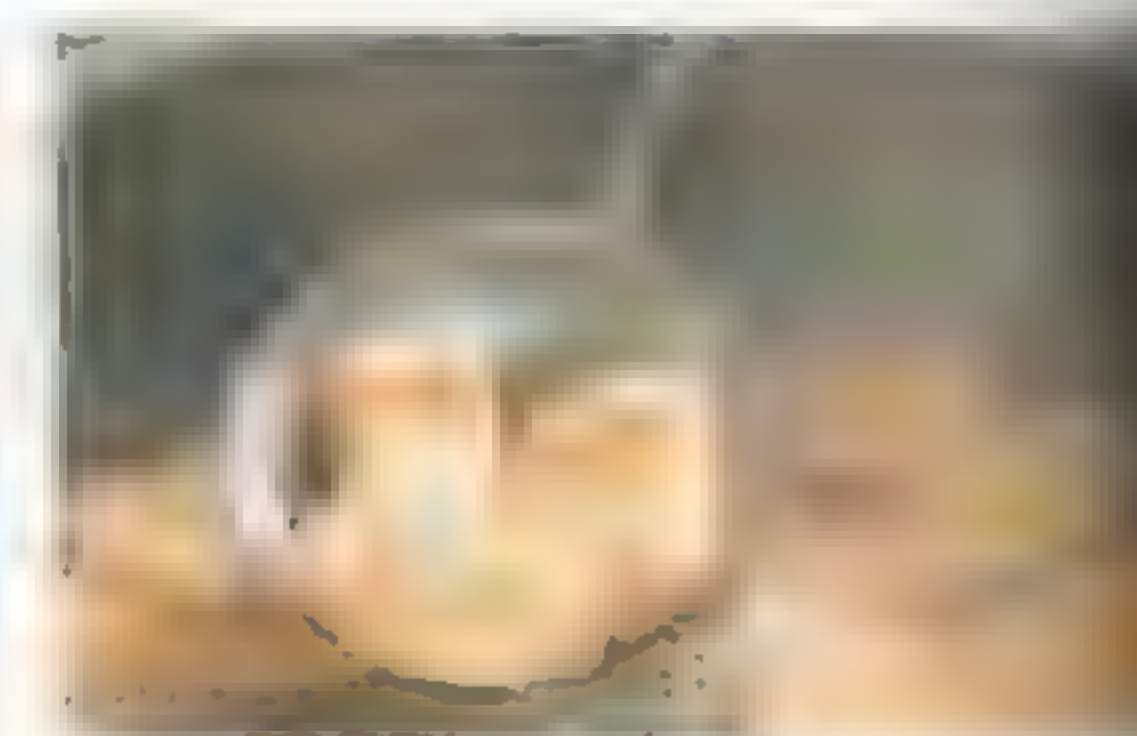
1 Kartoffeln waschen, mit Schale zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, schälen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.



2 1/2 Käse fein reiben. Mit 50 g Kartoffelmehl, Grieß, 1 gestr. TL Salz und Eigelb zu den Kartoffeln geben. Zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas Kartoffelmehl darunterkneten.



4 Stücke mit einem bemehlten Gabelrücken leicht eindrücken. Gnocchi ca. 15 Minuten ruhen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Salbei waschen, Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden.



5 Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Gnocchi hineingeben und bei schwacher Hitze 4-6 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



ten

uch etwas für

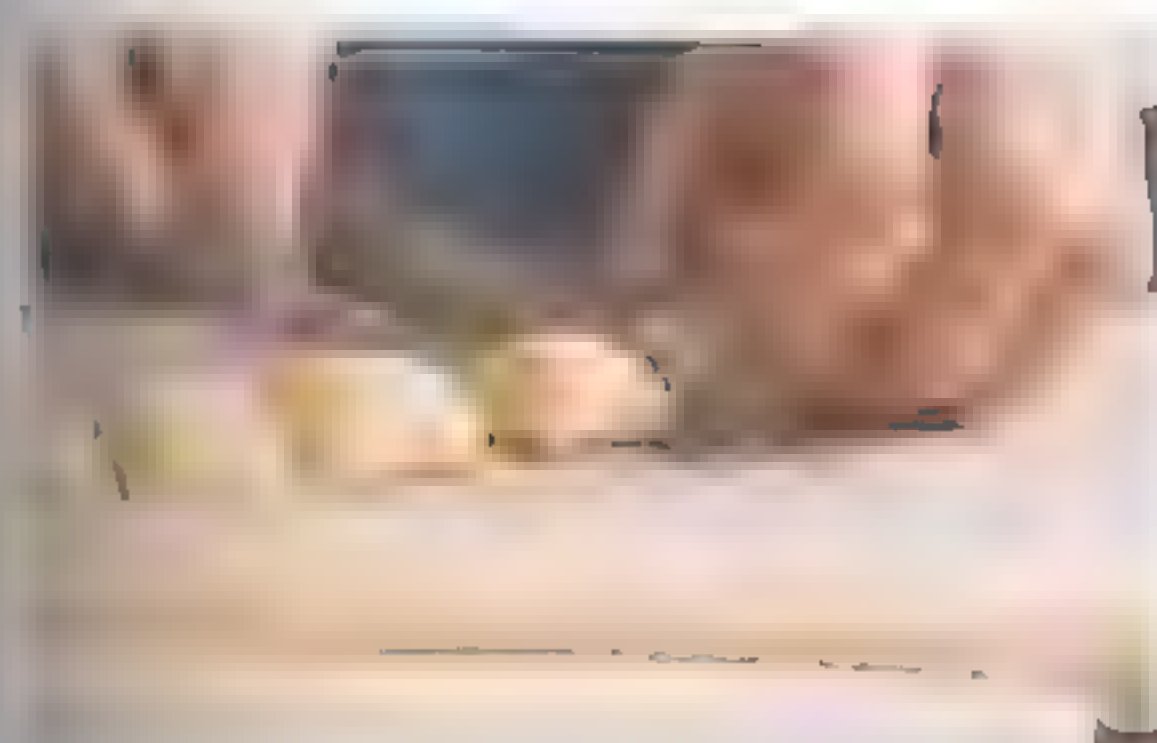
ing 100 g 100



in reiben. Mit 50 g b.  
Griek, 1 gestr. TL.  
ih zu den Kartoffeln ge-  
einem geschmeidigen  
eten. Evtl. noch etwas  
mehl darunterkneten.



h Salzwasser in einem  
topf aufkochen. Gnocchi  
eben und bei schwacher  
6 Minuten gar ziehen bis  
einer Schaumkelle heraus  
und abtropfen lassen.



Mit bemehlten Händen auf einer  
bemehlten Arbeitsfläche zugleich  
rollen Rollen (à ca. 2,5 cm Ø)  
formen. Dann in ca. 2 cm breite  
Stücke schneiden.



Flutter in einer großen Pfanne  
erhitzen. Knoblauch darin an-  
dünsten. Gnocchi und Salbei  
dort mitbraten. Mit Pfeffer wür-  
zen. Antichten, garnieren. Obri-  
gen Faxe mit einem Sparschäler  
in Pfanne darüberhobeln.





# Gurkensalat-Variationen

Ob klassisch, exotisch oder sahnig, diese Salate sind schnell gemacht und eine herrlich frische Beilage.

15-25 Minuten pro Salat • Wartezeit ☐ ganz einfach ☐ Portion ca. 50-80 ct

Portion ca. 90 kcal • E 1 g • F 7 g • KH 6 g

Zutaten für je 4 Personen

2 Salatgurken  
1 kleine Zwiebel  
4 EL Weißwein-Essig  
Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zucker  
4 EL Öl

2 Salatgurken  
1 Stück (ca. 30 g) Ingwer  
1 kleine Chilischote  
Saft von 1 Limette  
2 EL Zucker, 3 EL Olivenöl  
4-5 Stiele Koriander

2 Salatgurken  
1 TL Salz, 1 TL Zucker  
2-3 Stiele Dill  
1 EL stichfeste saure Sahne  
1-2 EL Crème fraîche  
2 TL Zitronensaft, Pfeffer



1 Gurken waschen, trocken tupfen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Beide Enden abschneiden.



Klassisch: Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Zwiebeln verrühren. Öl unterrühren. Gehobelte Gurken mit der Marinade mischen. Salat sofort servieren. Oder s. Schritt 3, damit die Salatsoße nicht so wässrig wird.



2 Auf einem Gurkenhobel direkt eine Schüssel hobeln. Oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.



Exotisch: Ingwer schälen und fein würfeln. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Beides mit Zitronensaft und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Koriander waschen, Blättchen in die Soße zupfen. Gurken ungeschält hobeln und mit Marinade mischen. Sofort servieren.

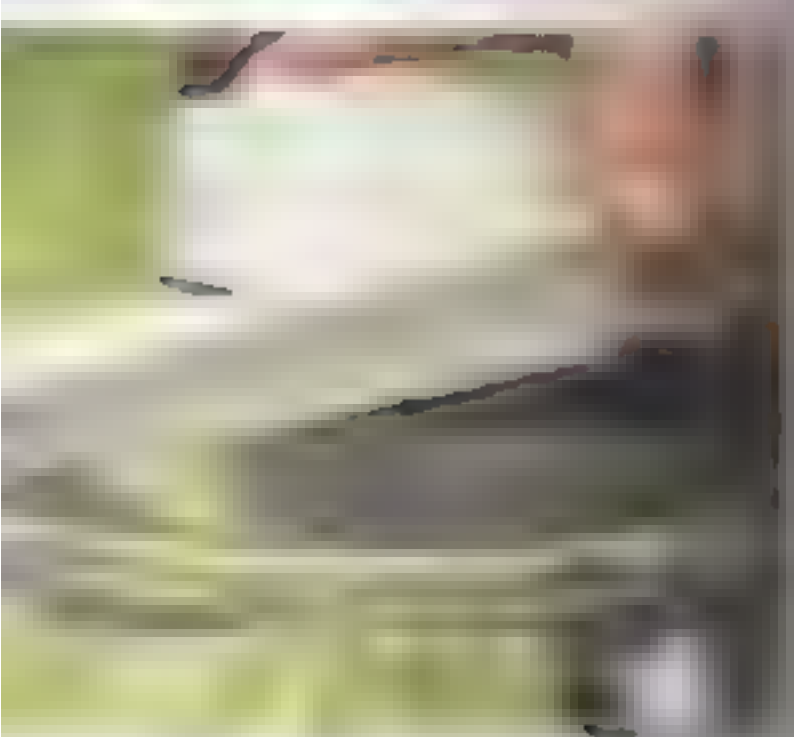




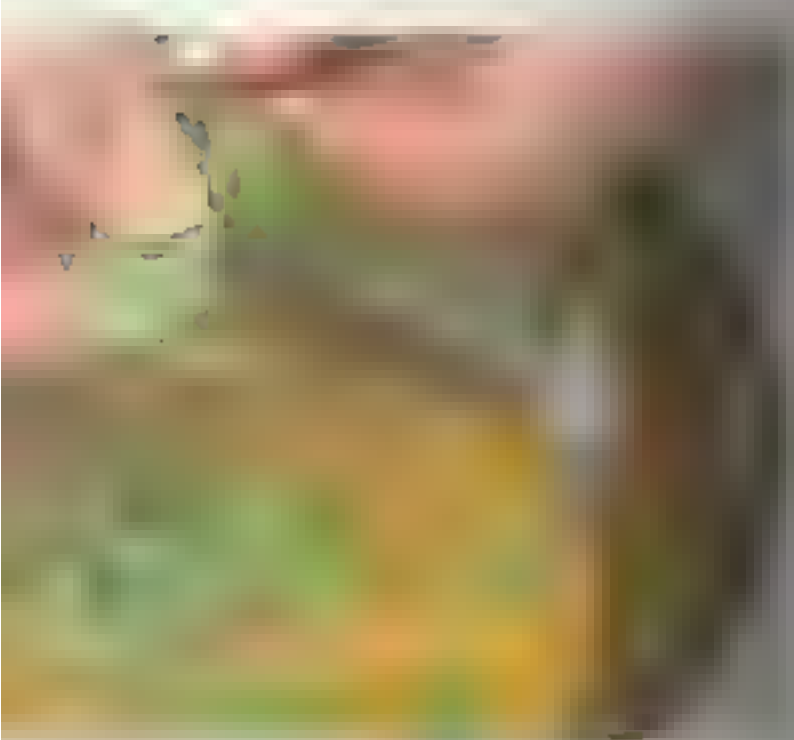
nen

macht  
rische Beila

100 g 17 g 100 g



Die Gurkenhobel direkt in  
eine Schüssel hobeln. Oder mit  
einem Messer in dünne Scheiben



Ingwer schälen und fein  
hacken, putzen, entkernen  
und würfeln. Beides mit 1 TL  
Salz und Zucker verrüh-  
ren. Petersilie waschen und fein  
hacken. Mit Sahne, Crème  
fraishe und Zitronensaft verrüh-  
ren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Mit Gurkenwasser abgießen. Gurken  
mit Soße mischen.



• Wollen Sie den Salat später servie-  
ren, Gurkenscheiben mit 1 TL Salz  
bestreuen. 15 Minuten ziehen las-  
sen, dann gut abgießen.



• Wollen Sie den Salat später servie-  
ren, Gurkenscheiben mit 1 TL Salz  
bestreuen. ca. 15 Minuten ziehen  
lassen. Dill waschen und fein  
hacken. Mit Sahne, Crème  
fraishe und Zitronensaft verrüh-  
ren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Mit Gurkenwasser abgießen. Gurken  
mit Soße mischen.







# Rosmarinkartoffeln vom Blech

Schick in Schale und dann aufs Blech gepackt. So sind Kartoffeln eine echte Gaumenfreude – solo oder als Beilage

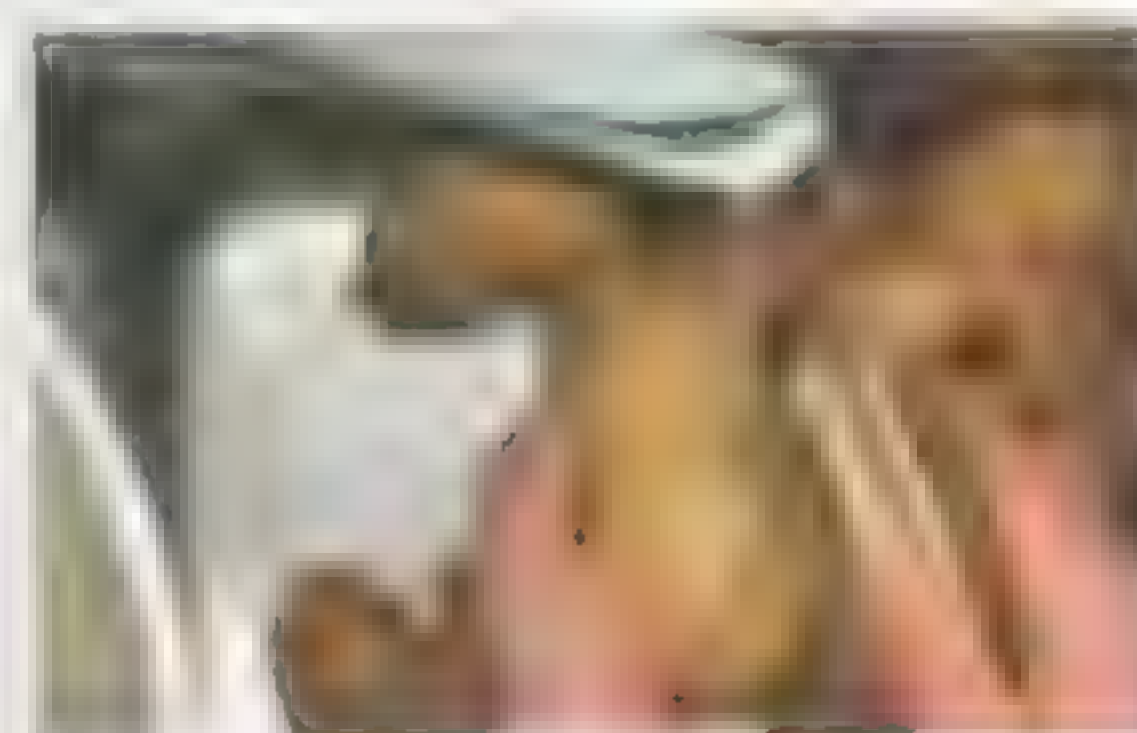
⌚ ca. 1 Stunde | ⚡ ganz einfach | ⚖ Portion ca. 40 ct | 🔥 Portion ca. 220 kcal | E 5 g · F 5 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen  
1,2 kg mittelgroße  
neue oder Bio-Kartoffeln  
4-5 Zweige  
frischer Rosmarin  
2-3 EL Olivenöl  
1-2 EL Meersalz



## SAISONTIPP

Wenn Sie 1 Bund oder 1 Topfchen Rosmarin gekauft haben, können Sie aus den restlichen Zweigen ein Rosmarinöl herstellen. Dazu 1-2 Zweige 14 Tage in gutem Olivenöl ziehen lassen und dann herausnehmen. Falls Sie später mal keinen frischen Rosmarin im Haus haben, gelingen die Kartoffeln auch mit dem Öl auf das Blech stretchen und zum Beträufeln verwenden.



1 Kartoffeln in kaltem Wasser mit der Gemüsebürste gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Rosmarinzweige kurz abspülen und trocken schütteln.



2 Von 3 Zweigen die Nadeln gegen die Wand der Schneideplatte des Messers mit einem kleinen Messer klein hacken.



4 Kartoffeln längs halbieren und mit der Schnittfläche nebeneinander auf das Blech legen. Ubrige Rosmarinzweige darauflegen.



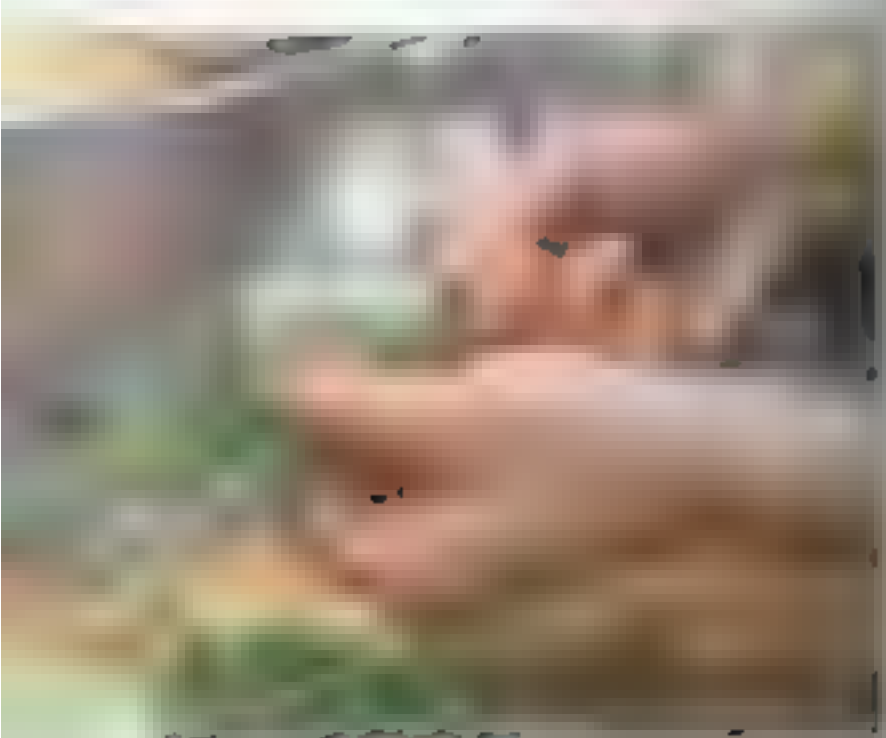
5 Mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (1) 200°C/Umluft; 175°C/Gas; (2) 3) 40-45 Minuten backen.



# Blech

gepackt. So sind

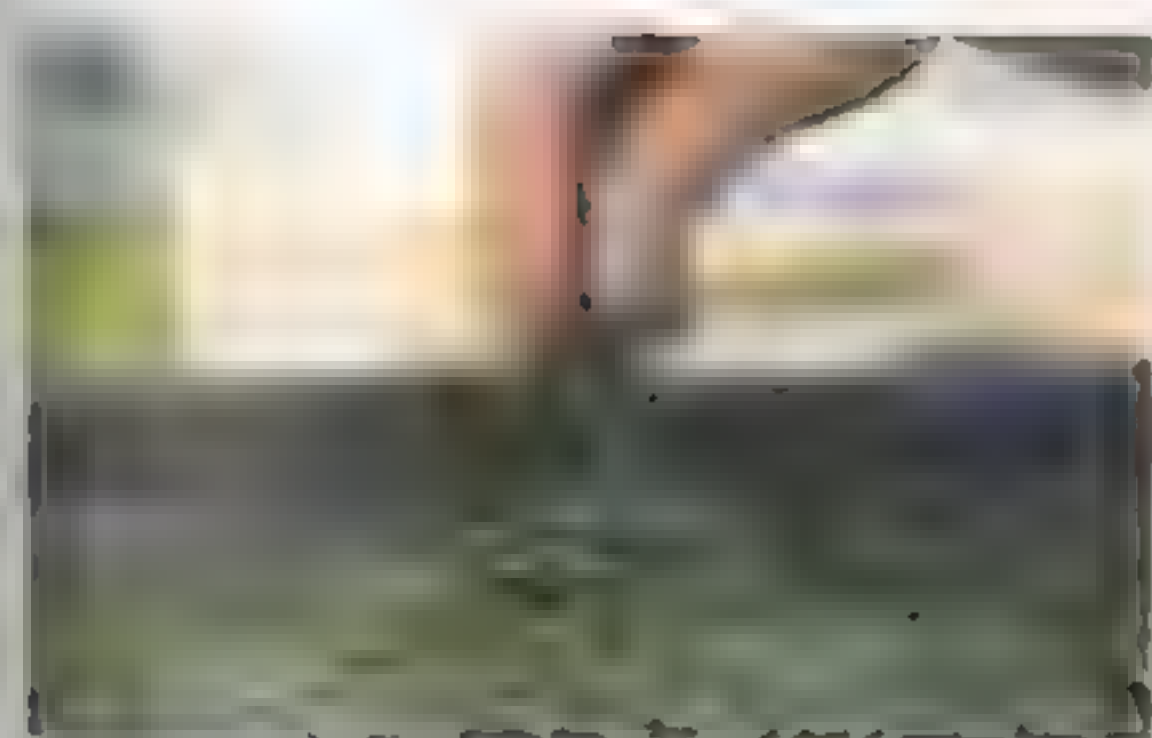
die Nadeln gegen



die Nadeln gegen  
Richtung abstreifen  
mit einem langen schra-  
gen Schnitt hacken



mitlichem Öl beträufeln und  
geheizten Backofen (1. Herd-  
stufe: 175 °C/Gas; Stufe  
15 Minuten backen.



Im Backblech dünn mit Olivenöl  
bestreichen. Erst mit dem ge-  
hackten Rosmarin, dann mit  
Kartoffel bestreuen



Verteilt mit dem Pfannen-  
wender vom Backblech lösen  
und anrichten. Rosmarinkartof-  
feln passen zu Lammkotelett,  
Gark, Fisch, Schnitzel, Hahn-  
chen, Linsen





Die LECKER-Kochschule

Name der Schule

# ZEUGNIS

Klasse 1 a

Schuljahr 19 00

1. Halbjahr

Verhalten in der Schule *sehr gut*

Beteiligung am Unterricht *sehr gut*

Bewertung: sehr gut (1), gut (2), befriedigend (3), ausreichend (4), mangelhaft (5), ungenügend (6)

Religion *sehr gut*

Deutsch *sehr gut*

Zeichnen *sehr gut*

Werken *sehr gut*

Nadelarbeit *sehr gut*

Heimatkunde *sehr gut*

Musik *sehr gut*

Bemerkungen

Seiten



Gut gemacht!

versetzt nach Klasse



Omas Küche





# Rindennouladen - saftig geschmort

Das Lieblingsgericht der Nation. Nichts geht über  
hausgemachte Rouladen mit ganz viel Soß

ca. 2 1/4 Stunden  einfach  Portion ca. 1,90 €  Portion ca. 330 kcal · E 42 g · F 14 g · KH 7 g

Zutaten für 4-6 Personen:

2 Zwiebeln

3 mittelgroße

Gewürzgurken

6 Rinderrouladen

(à ca. 180 g)

Salz, Pfeffer

3 TL mittelscharfer Senf

12 Scheiben geraucherter

durchwachsener Speck

1-2 EL Butterschmalz

1 EL Tomatenmark

2-3 TL klare Brühe

1 1/2-2 EL Mehl

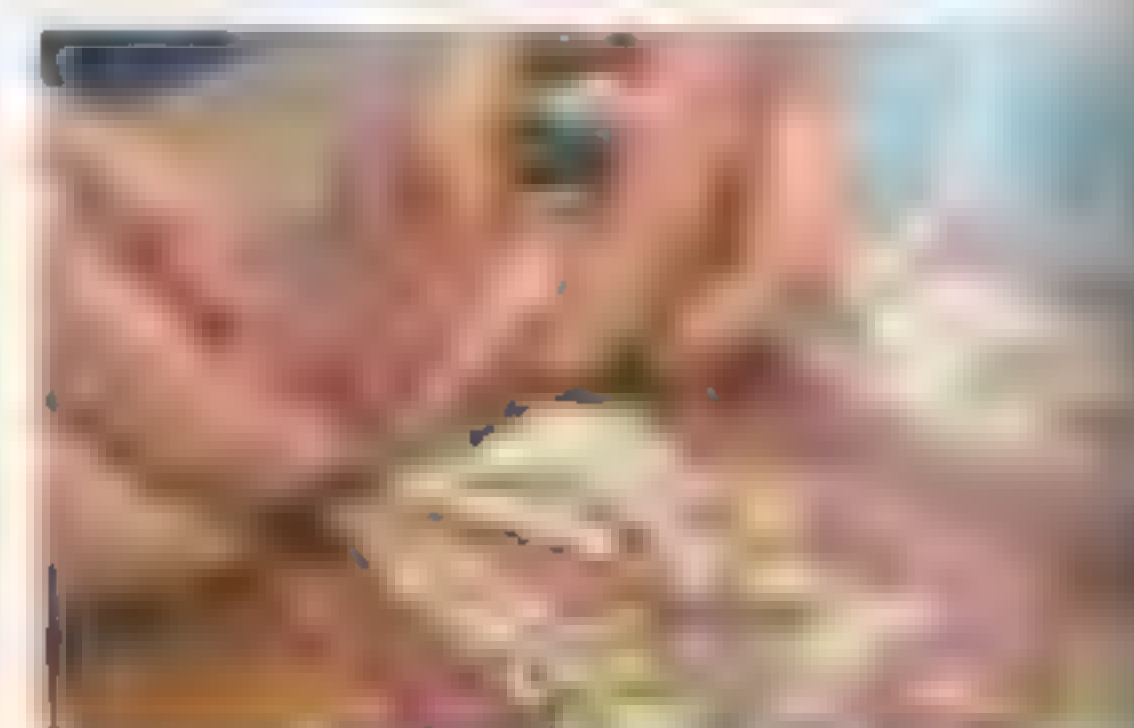
Rouladennadeln

Holzspießchen oder

Kuchengarn



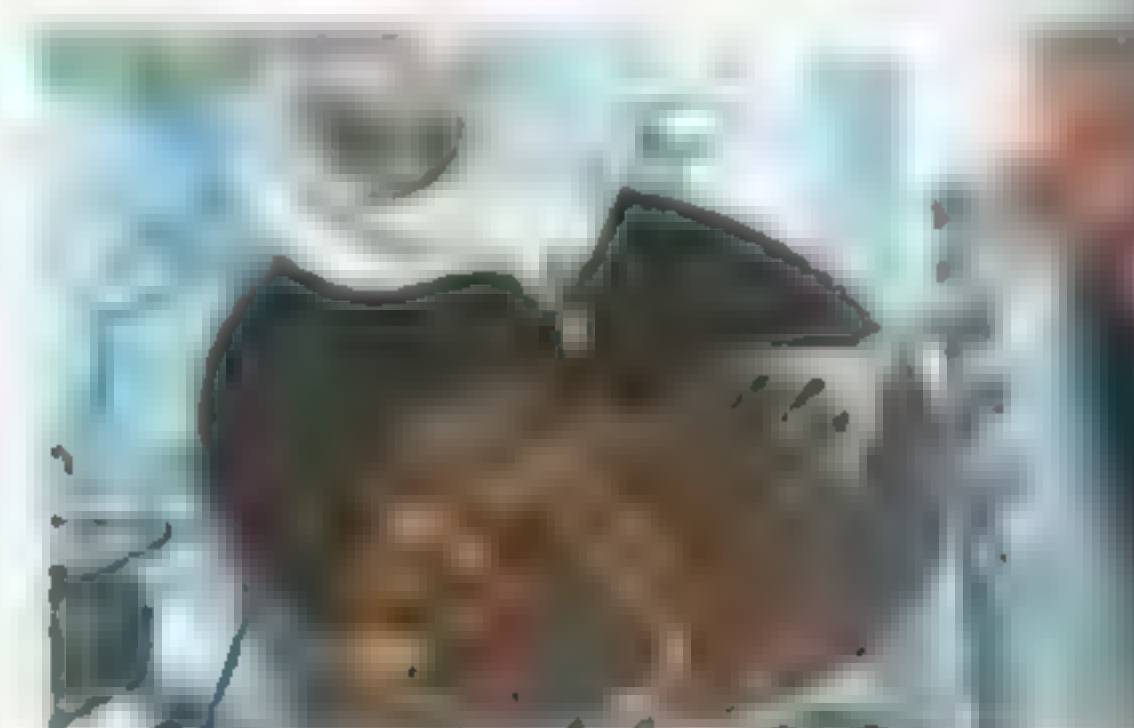
Zwiebeln schälen, 1 in dünne  
Spalten oder Ringe schneiden.  
Gurken längs vierteln. Rouladen  
evtl. trocken tupfen. Mit Salz und  
Pfeffer würzen und mit Senf be-  
streichen



Rouladenscheiben mit je 2 Schei-  
ben Speck, 2 Gurkenvierteln und  
einigen Zwiebelspalten so befül-  
len, dass ein kleiner Rand frei  
bleibt. Von der schmalen Seite  
her fest aufrollen.

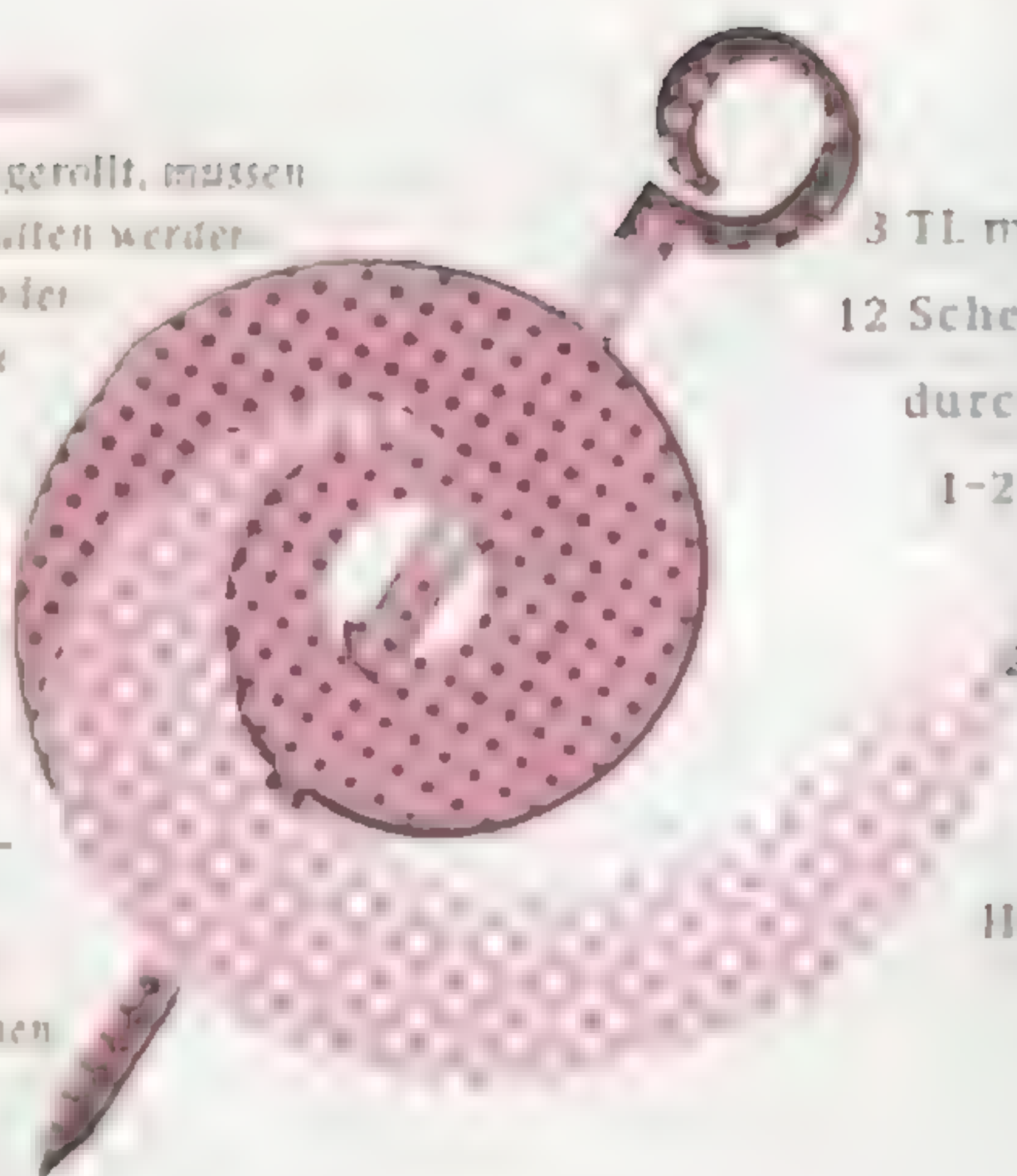


Übrige Zwiebel fein würfeln.  
Schmalz in einem Bräter erhit-  
zen. Rouladen darin rundherum  
kräftig braun anbraten. Heraus-  
nehmen. Zwiebeln zugeben und  
kurz anbraten



Tomatenmark einrühren und  
kurz anschwitzen. Mit 1/2 l Brü-  
he ablöschen. Aufkochen, Brühe  
einrühren. Rouladen wieder in  
den Bräter geben, zugedeckt für  
1 1/2 Stunden schmoren. Heraus-  
nehmen und warm stellen

Sind die Rouladen eingerollt, müssen  
sie gut zusammengehalten werden.  
Mit Rouladennadeln oder  
Holzspießchen sind sie  
schnell festgesteckt.  
Super einfach geht's  
wenn man Rouladen-  
klammern oder  
Ringe verwendet.  
Freunde der Wickel-  
technik nehmen  
Kuchengarn. Egal wie -  
damit beim Essen  
nichts stört, vor dem  
Servieren alles entfernen.





und viel No...

...



...scheiben mit je 2 St...  
... 2 Gurkenvierteln...  
... Zwiebspalten so...  
... ein kleiner Rand...  
... der schmalen...



...mark einrühren...  
...schwitzen. Mit 1/2 l...  
...chen. Aufkochen, 10...  
...en. Rouladen wieder...  
...er geben, zugedeckt...  
...den schmoren. 1...  
...und warm stellen

# Rouladen

Die Rouladen Roulade (französisch: roulé = rollen) besteht aus einer dünnen Fleischscheibe, die mit einer Roulade (meist aus dem späten Teil der Keule, Oberschale) gefüllt ist. Sie ist zart und saftig und wird beim Schmoren mürbe. Auch Unterschale und Nuss eignen sich hervorragend als Rouladenfleisch. Ebenfalls lecker sind auch in Scheiben geschnittene Putenbrust oder Schnitzelstücke von Schwein und Kalb.



... Enden mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken oder Rouladen mit Küchengarn wie ein Päckchen umwickeln



... und 4-6 l kaltes Wasser verrühren. In den Fond ruhrend aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen in der Soße braten. Dazu: Salzkartoffeln und Kohlrabi oder Wirsing.





# Königsbenger Klopse

Mein Leibgericht, dein Leibgericht, unser aller Leibgericht.

Der Klops mit Kapern ist unschlagbar.

ca. 1 Stunde einfach

Portion ca. 1,20 €

Portion ca. 550 kcal • E 29 g • F 42 g • A 11 g

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Brötchen (vom Vortag)

2 Zwiebeln

750 g gemischtes Hack

1 Ei + 1 Eigelb

Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt

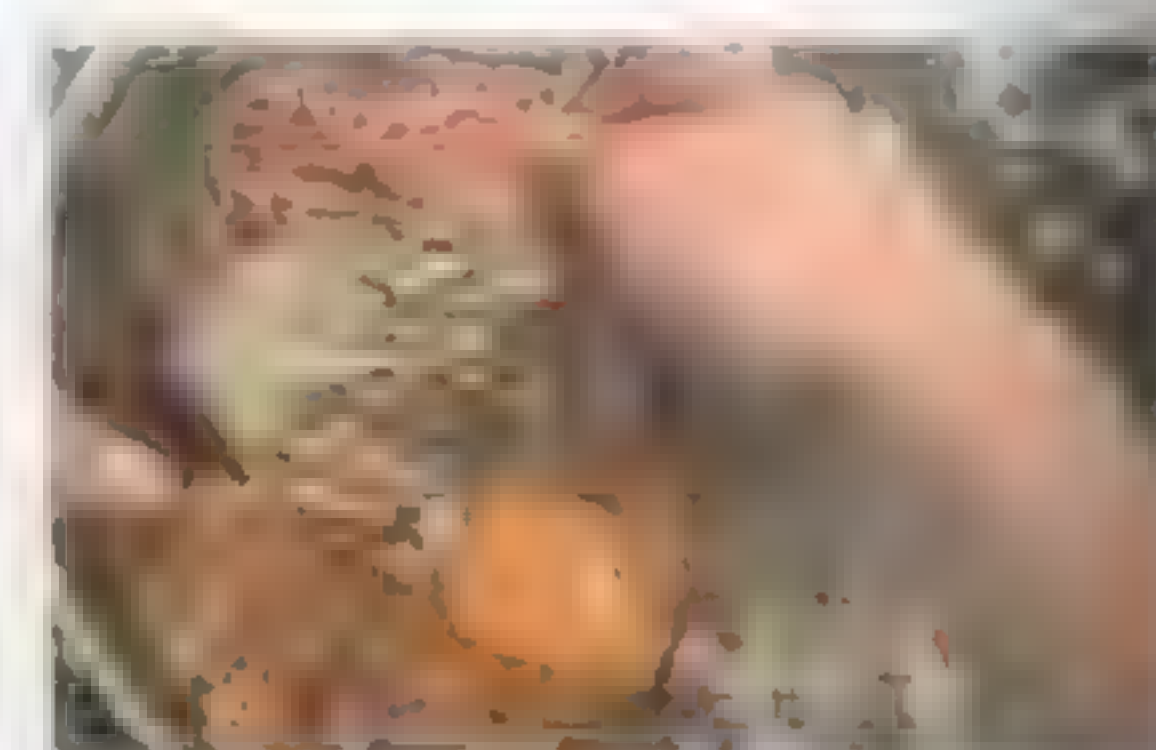
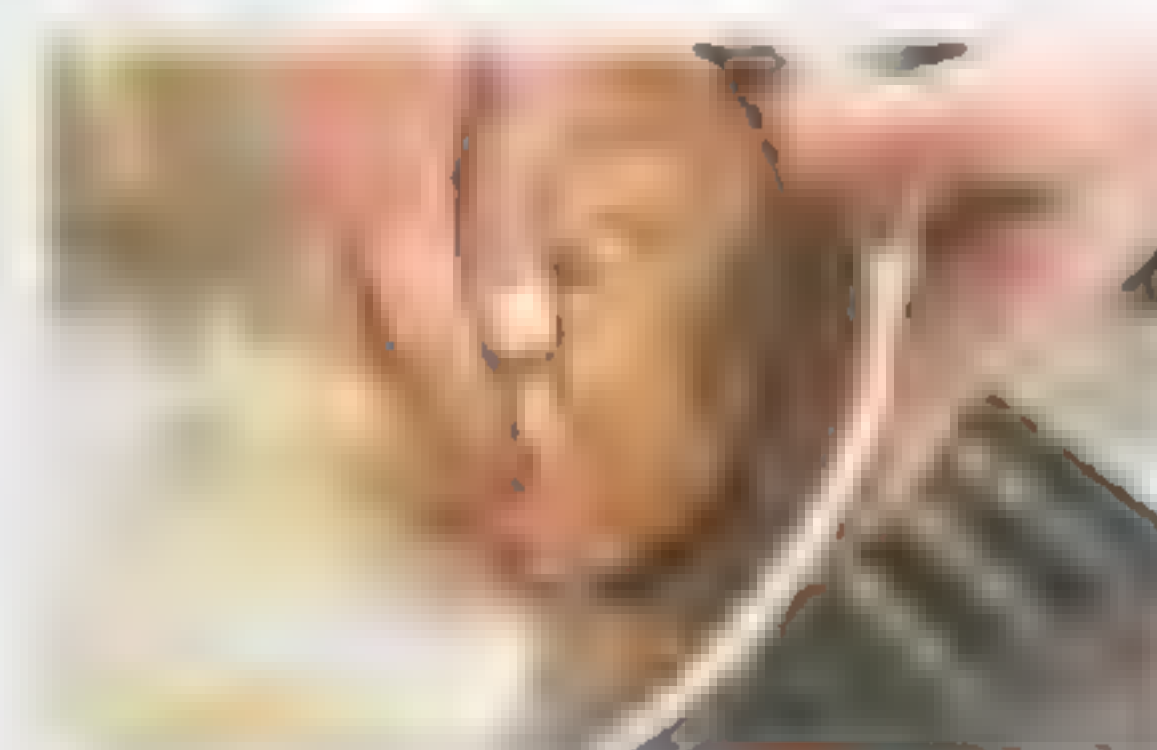
5 EL (50 g) Butter

4 EL (60 g) Mehl

200 g Schlagsahne

2 EL (50 g) Kapern (Glas)

1/2 Zitrone, 1 Prise Zucker



1 Brötchen in einer Schüssel mit Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Mit einem Teller beschweren oder zwischendurch 1x wenden. Wasser abgießen. Brötchen am Schüsselrand ausdrücken.

2 Zwiebeln schalen, 1 fein würfeln. Mit Hack, Ei, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alles verkneten. Mit angefeuchteten Händen 10-12 Klöße formen (Hände öfter in Wasser tauchen).



4 Klöße mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Die Fleischbrühe durch ein feines Sieb gießen und für die Soße 1/2-1 l abmessen. Rest Brühe anderweitig verwenden, evtl. einfrieren.

5 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin gleichmäßig einrühren und goldgelb anschwitzen. Abgemessene Brühe und Sahne einrühren. Unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

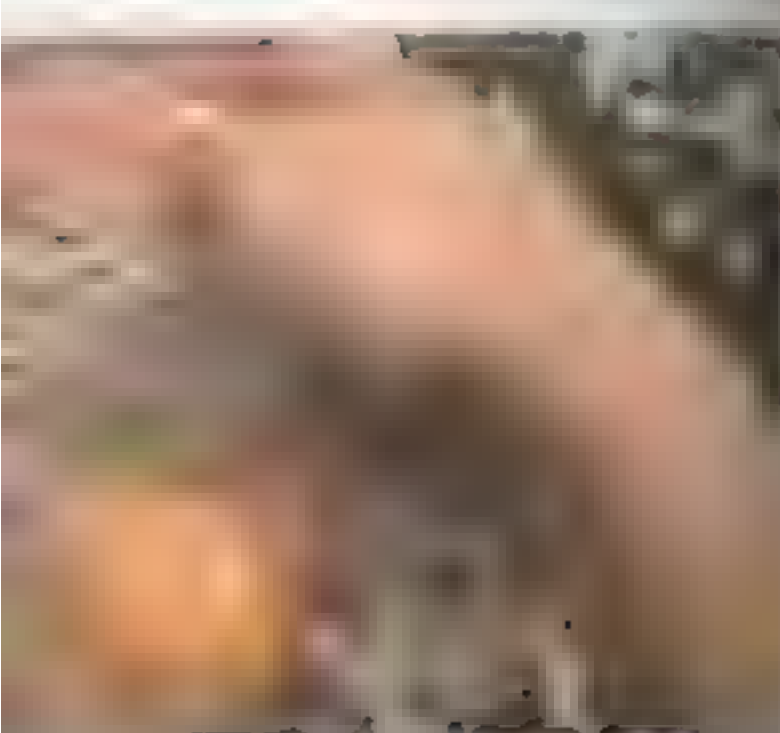
6 Zum Legieren 3-4 EL Soße in eine kleine Schüssel geben. Eigelb zugeben, alles verquirlen und in die Soße rühren. Nicht mehr kochen, damit sie nicht gerinnt. Eventuell mit 1-2 TL Flüssigkeit zugeben.



e

st unschlagbar

100 g F 42 g KH 11 g



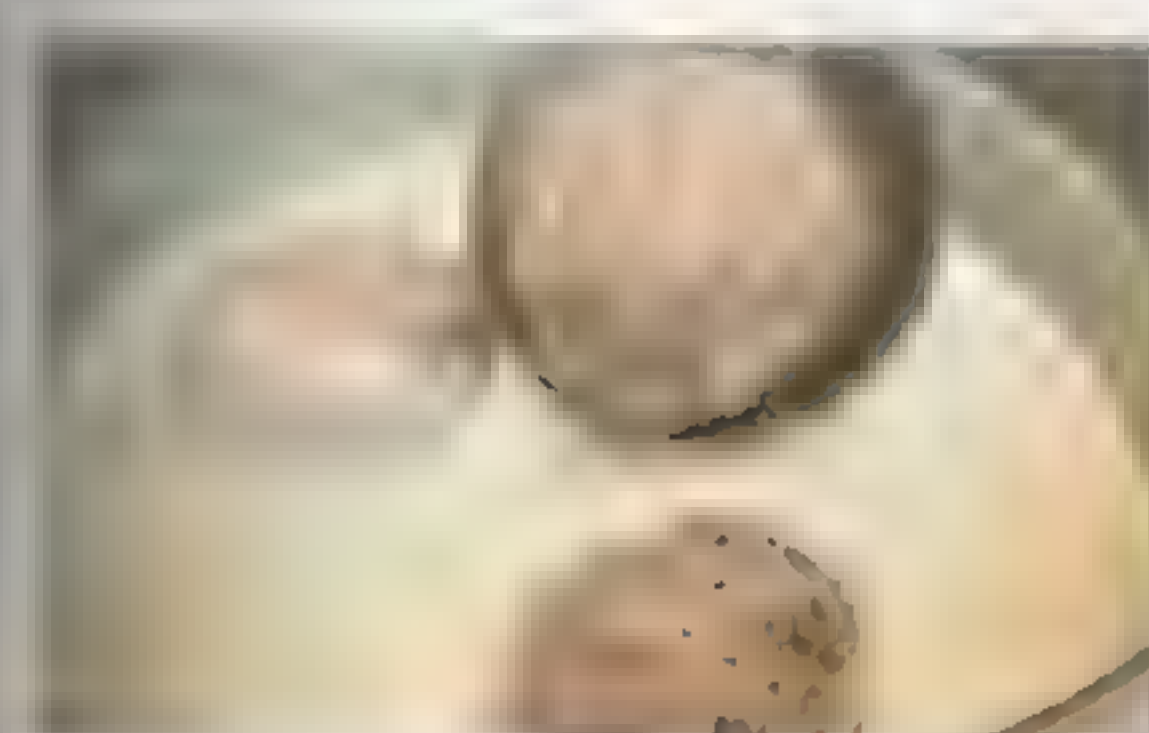
schälen. 1 fein würfeln.  
In Salz und Pfeffer z  
in die Schüssel geben  
kneten. Mit angefeuch  
ten 10-12 Klöße form  
ter in Wasser tauche



ca 3-4 EL Soße in  
Schüssel geben. Eigelb  
des verquirlen und in  
ren. Nicht mehr koch  
e nicht gerinnt. Kap  
EL Flüssigkeit zufügen



1 Liter 2 l Wasser und 1 EL Salz in  
ein flachen weiten Topf aufko  
chen. 1 Zwiebel halbieren, mit  
über zufügen. Klöße ins Was  
schen und bei sehr schwacher  
re ca. 15-20 Minuten köcheln



Klöße mit einigen Spritzern Zitro  
nensaft, Salz, Pfeffer und Zucker  
abschmecken. Klopse in der Soße  
erhitzen (nicht kochen!) und da  
mit anrichten. Dazu schmecken  
Bkartoffeln und Rote Bete







# Wienerschnitzel

Ganz dünn geklopft muss das Original links und rechts über den Tellerrand lappen und die Panade knuspern

ca. 35 Minuten } } } einfach Portion ca. 4,20 € | Portion ca. 470 kcal • E 44 g • F 14 g • KH 19 g

Zutaten für 4 Personen:

4 dünne Kalbsschnitzel

(à ca. 150 g)

2 Eier

1-4 EL Mehl

100-150 g Paniermehl

Salz, Pfeffer

8-10 EL Öl + 2 EL Butter

oder 8 EL Butterschmalz

4 Sardellentilets (Glas)

4 dünne Scheiben

von 1 Bio-Zitrone

1-2 TL Kapern (Glas)

Frischkäsefolie oder

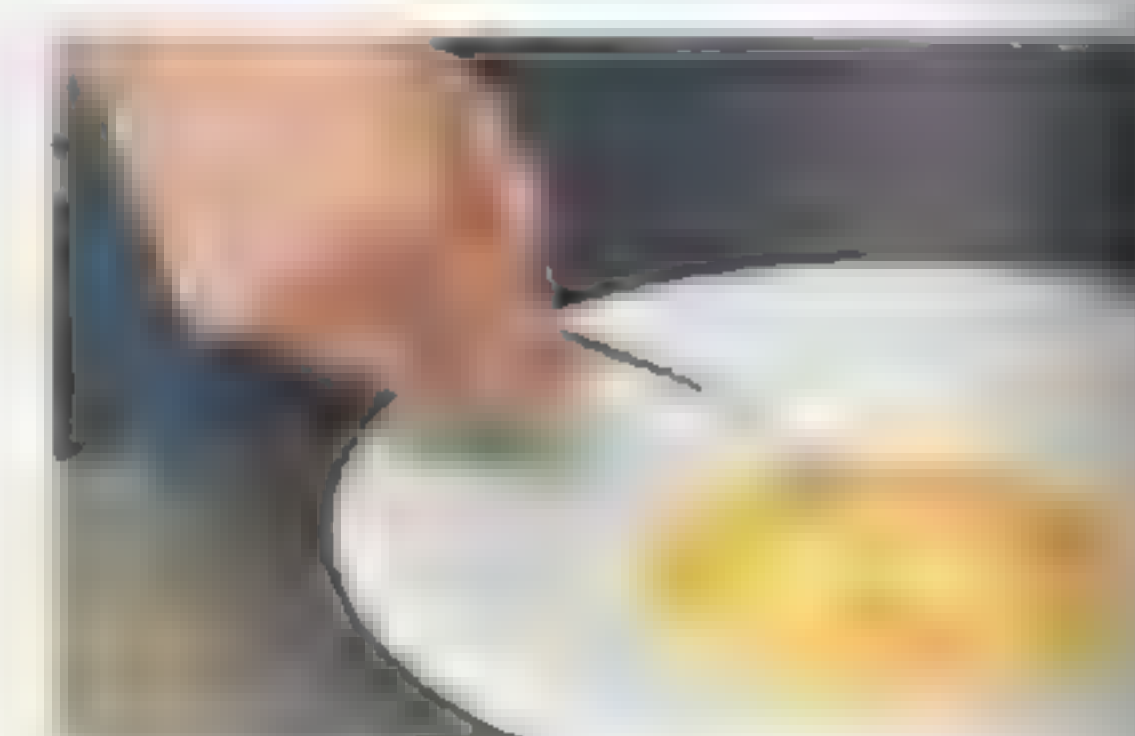
Gefrierbeutel



1 Fleisch trocken tupfen. Nacheinander zwischen einem längs aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder zwei Lagen Folie flach klopfen, z.B. mit dem Boden eines Stieltopfs oder einem Plattiereisen.



4 Schnitzel im Paniermehl wenden, dabei Brosel leicht andrücken. Je 4-5 EL Öl und 1 EL Butter oder 4 EL Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. 2 Schnitzel nebeneinander in jede Pfanne legen.



2 Eier in einem tiefen Teller quirlen. Mehl und Paniermehl getrennt auf zwei große flache Teller verteilen. Schnitzel von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen



5 Bei mittlerer Hitze pro Seite 3 Minuten braten. Dabei immer wieder mit dem Bratfett bestreuen oder die Pfanne rütteln, bis mit das Fett über die Oberfläche der Schnitzel läuft und die Panade etwas wellig aufgeht



made knusperi

F 44 g • F 14 g • KH 39



in einem tiefen Teller  
Mehl und Paniermehl  
auf zwei große  
teilen. Schnitzel von  
e mit Salz und Pfeffer



lester Hitze pro Seite an  
n braten. Dabei immer  
nt dem Bratfett beschöp  
die Pfanne rütteln.  
fett über die Oberse  
itzel läuft und die  
as wellig aufgeht



nitzel nacheinander in Mehl  
enden und überschüssiges Mehl  
abschütteln. Dann durch  
verquirlten Eier ziehen und  
etwas abtropfen lassen



1) Mandellen evtl. abspülen, trocken  
topfen, aufrollen. Auf 1 Zitronen-  
schibe setzen und mit Kapern  
Schnitzel aus der Pfanne  
men, kurz abtropfen, mit den  
Mandelscheiben garnieren. Dazu  
Gurkensalat (s. Seite 84).







# Frikadellen wie von Omi

Außen knusprig, innen locker und saftig: So soll'n Frikadellen sein  
Hier das beste Rezept – seit Generationen bewahrt

ca. 50 Minuten | ganz einfach | Portion ca. 1,10 € | Portion ca. 450 kcal • E 29 g • F 32 g • KH 1 g

Zutaten für 4 Personen:  
1 Brötchen (vom Vortag)  
1 mittelgroße Zwiebel  
500–600 g gemischtes Hack  
1 Ei

1–2 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
2–3 EL Öl

## Herstellung vom Fleisch

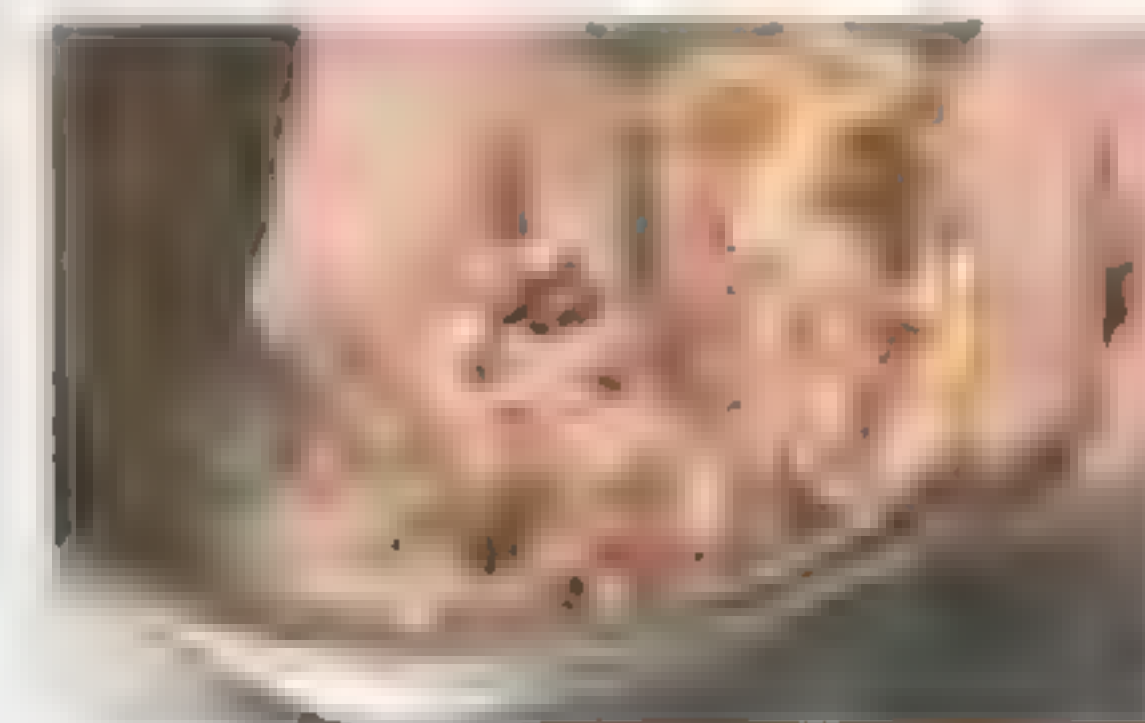
Kleine Frikadellen für Partys müssen oft in großen Mengen gebraten werden. Das geht am besten im Ofen. Dafür ein Blech mit Backpapier auslegen, die halbierten Brötchen darauf verteilen und mit Öl beträufeln. Bei 200 °C für 15 Minuten braten. Die Brötchen umdrehen, evtl. nochmals mit Öl beträufeln und 15–20 Minuten weiterbraten.



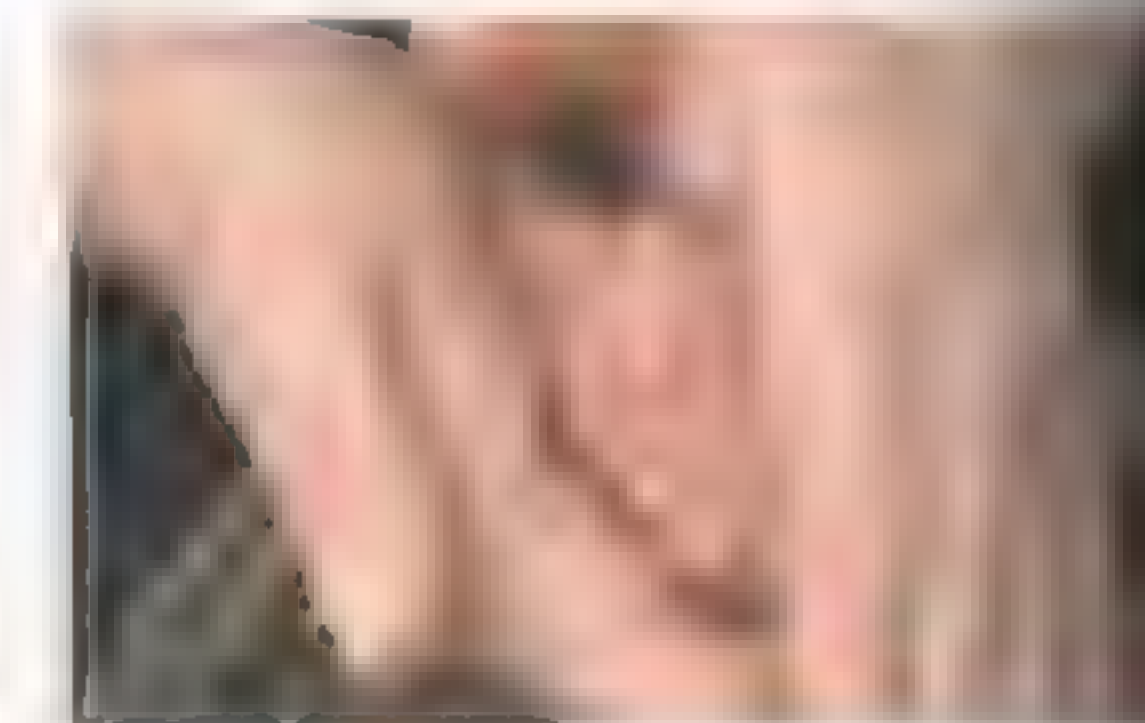
1 Brötchen in reichlich Wasser legen und 10 Minuten einweichen. Dabei mit einer Untertasse beschweren, damit das Brötchen mit Wasser bedeckt ist.



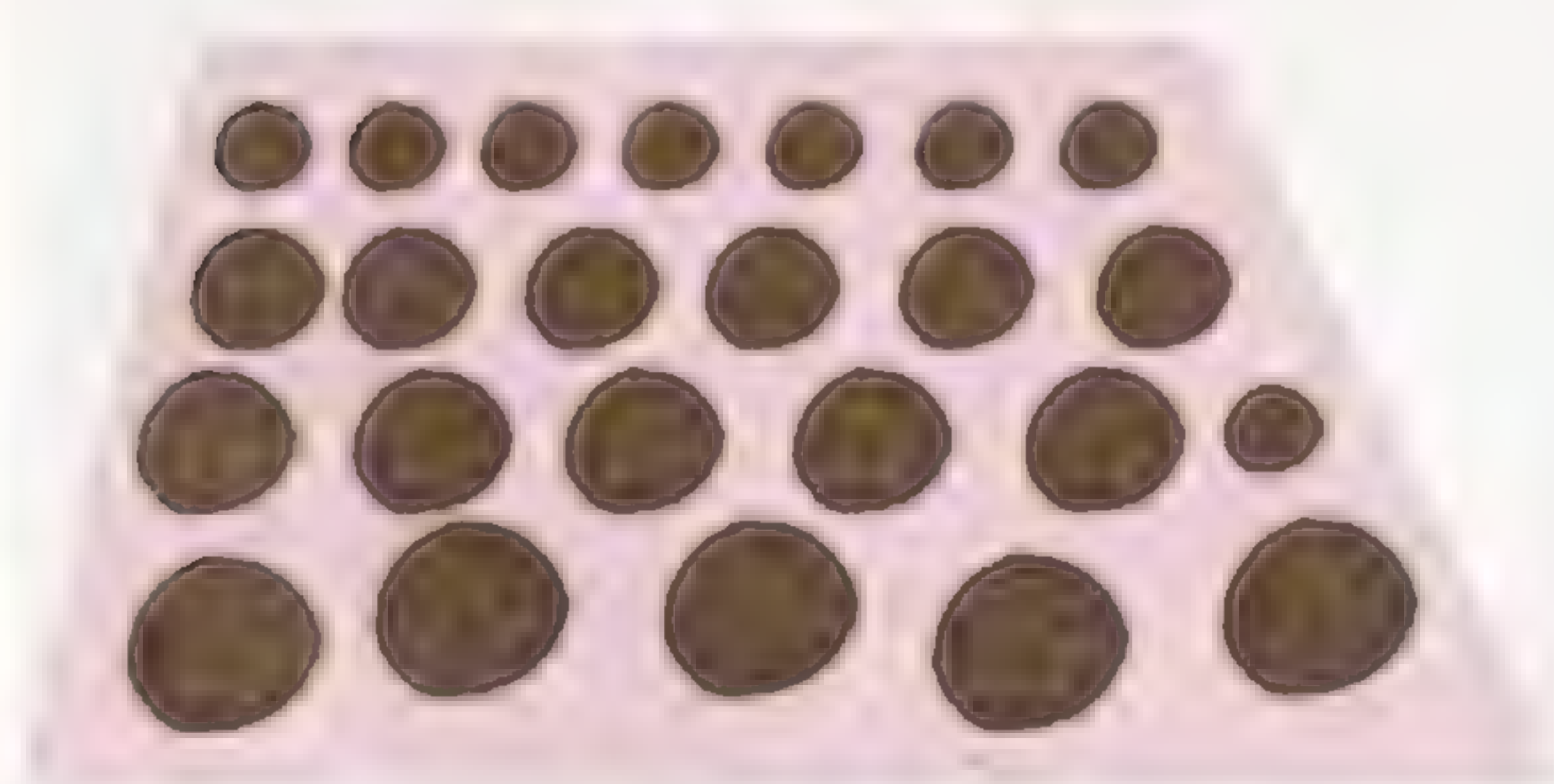
2 Zwiebel schalen und fein hacken. Mit Hack, Ei und Senf in eine Schüssel geben. 1 gestrichenen TL Salz und ca. 1/2 TL Pfeffer dazugeben.



4 Hack mit den Händen oder mit dem Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Von der Masse mit befeuchteten Händen ca. 8 mandarinengroße Portionen abstechen.



5 Hack mit feuchten Händen zu Frikadellen formen. Dabei die Hände zwischendurch oft in Wasser tauchen, damit die Hackmasse nicht an den Händen kleben bleibt.





# Imi

100g  
100g  
100g

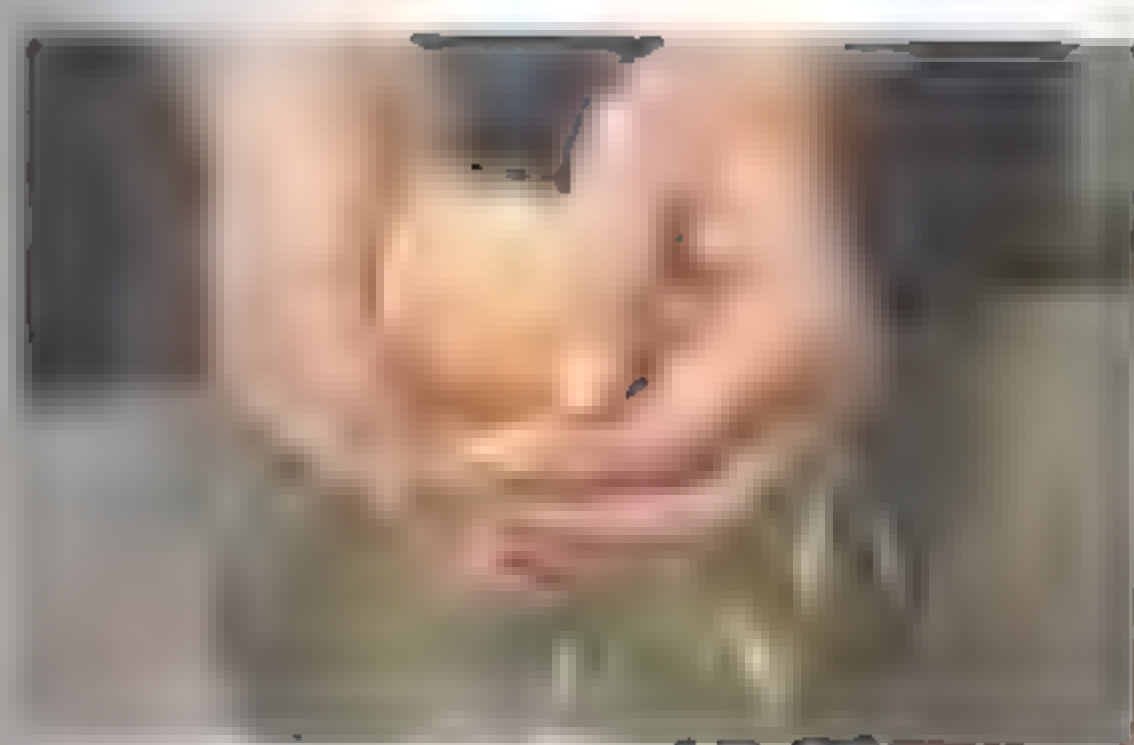
100g  
100g  
100g



schalen und fein was  
Hack Ei und Senf  
rüssel geben. 1 gest.  
Teig und ca. 1/2 TL



fruchten Händen  
formen. Dabei  
ndurch öfter  
nchen, damit die Hack  
echt an den an  
eibt.



Brötchen gut ausdrücken und  
mit Hack geben, dabei evtl. das  
Brötchen (vor allem die Kruste)  
mit den Fingern klein zupfen.



10 in einer Pfanne erhitzen. Die  
Hälfte der Frikadellen dafür bei  
mittlerer Hitze pro Seite 6-8 Mi-  
nuten knusprig braten. Erst wen-  
ten, wenn sich unten eine Kruste  
gebildet hat. Warm stellen. Übr-  
ige Frikadellen ebenfalls braten.





# Deftige Erbsensuppe

Eine der ganz Großen in der Welt der Suppen! Nicht ohne Grund, denn selbst gemacht schmeckt dieser Klassiker einfach köstlich.

ca. 2 1/2 Stunden + 12 Stunden Wartezeit  ganz einfach  Portion ca. 1,50 €

Portion ca. 500 kcal • E 28 g • F 25 g • KH

Zutaten für 6-8 Personen:

500 g getrocknete  
ungeschälte grüne Erbsen

1 große Zwiebel

1 Bund Suppengrün

400 g geraucherter durch-  
wachsener Speck (im Stück)

1 Lorbeerblatt

1 TL getrockneter Majoran

500 g Kartoffeln

6-8 Wiener Würstchen

(à ca. 80 g)

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie



**1** Erbsen abspülen, abgießen. In einem großen Topf mit gut 2 1/2 l kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Es gibt auch geschälte Erbsen, und die muss man nicht einweichen.



**2** Zwiebel und Suppengrün putzen, waschen und würfeln. Beides mit Erbsen im Finweichwasser, Salz, Lorbeer und Majoran aufkochen. Evtl. noch Wasser angießen, wenn mit alles gut bedeckt ist.



**4** Speck und Lorbeerblatt herausnehmen. Ist die Suppe zu dick, mit Wasser verdünnen. Ist sie zu dünn, offen etwas einkochen. Ist sie nicht sämig genug, mit dem Stabmixer leicht pürieren.



**5** Schwarte und evtl. Knorrcke vom Speck entfernen und klein würfeln. Mit den Würstchen in der Suppe erhitzen, nicht kochen, damit die Würstchen nicht platzen.

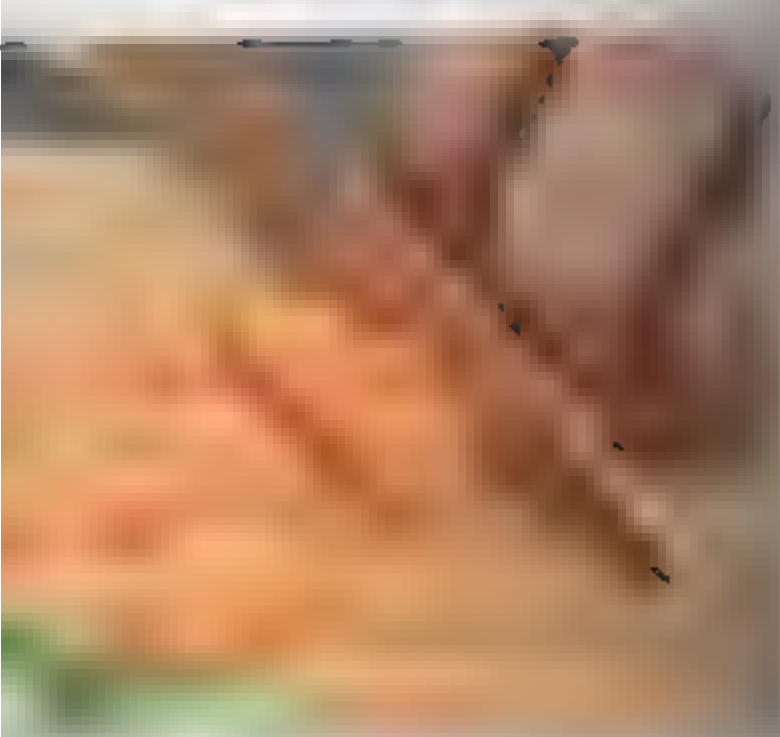




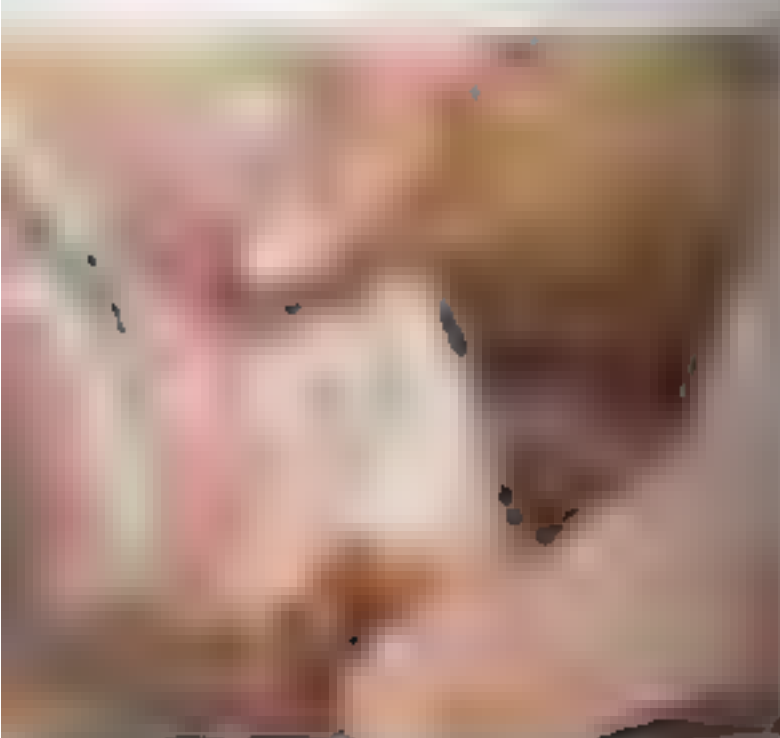
...fach köstli

...

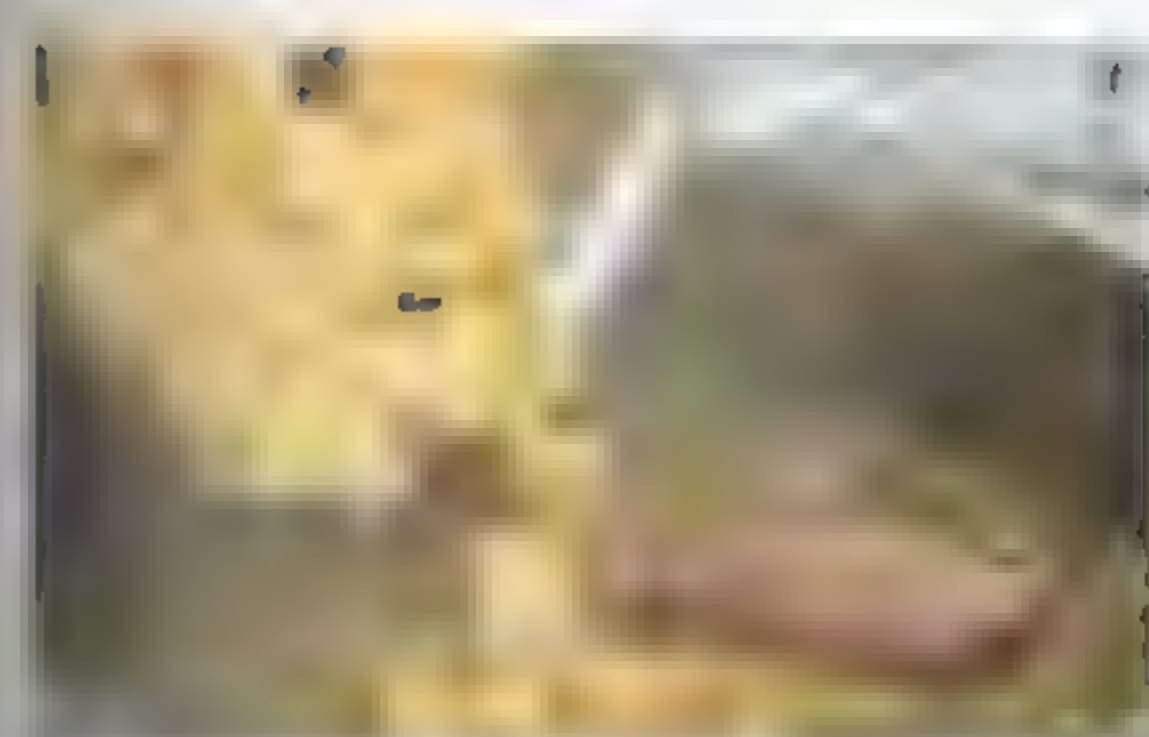
...



...d Suppengrün put  
...nd würfeln. Beides  
... Einweichwasser, S  
...nd Majoran aufkoc  
...t Wasser angießen.  
... mit bedeckt ist



... und evtl. Knorr  
... Speck entfernen. S  
... ürfeln. Mit den G  
... er Suppe erhitzen.  
... hen, damit die W  
... it platzen



... Alles zugedeckt ca. 2 Stunden  
... kochen. Kartoffeln schälen, wa  
... chen und klein würfeln. Ca.  
... 10 Minuten vor Ende der Garzeit  
... den Topf geben und die Suppe  
... fertig garen



... Suppe mit Salz und Pfeffer  
... abschmecken. Petersilie waschen  
... und hacken. Erbsensuppe und  
... Würstchen anrichten und mit  
... Petersilie bestreuen





© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–400

ca. 1 1/4 Stunden } ganz einfach

Portion ca. 4.70 t • Portion ca. 420 kcal • E 19 g • F 21 g • KH

Zutaten für 4 Personen

2 kg weißer Spargel

2-3 Scheiben von

## 1 Bio-Zitronen

Zucker, Salz

1 kg neue Kartoffeln

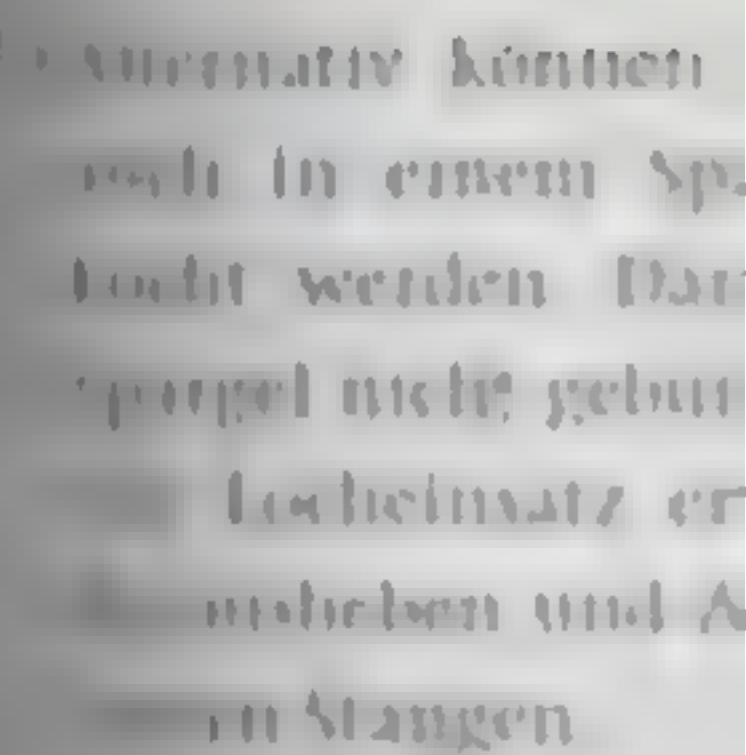
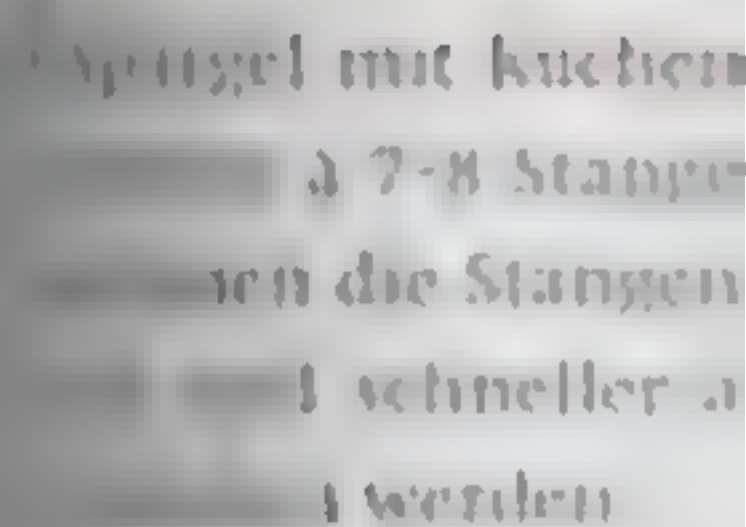
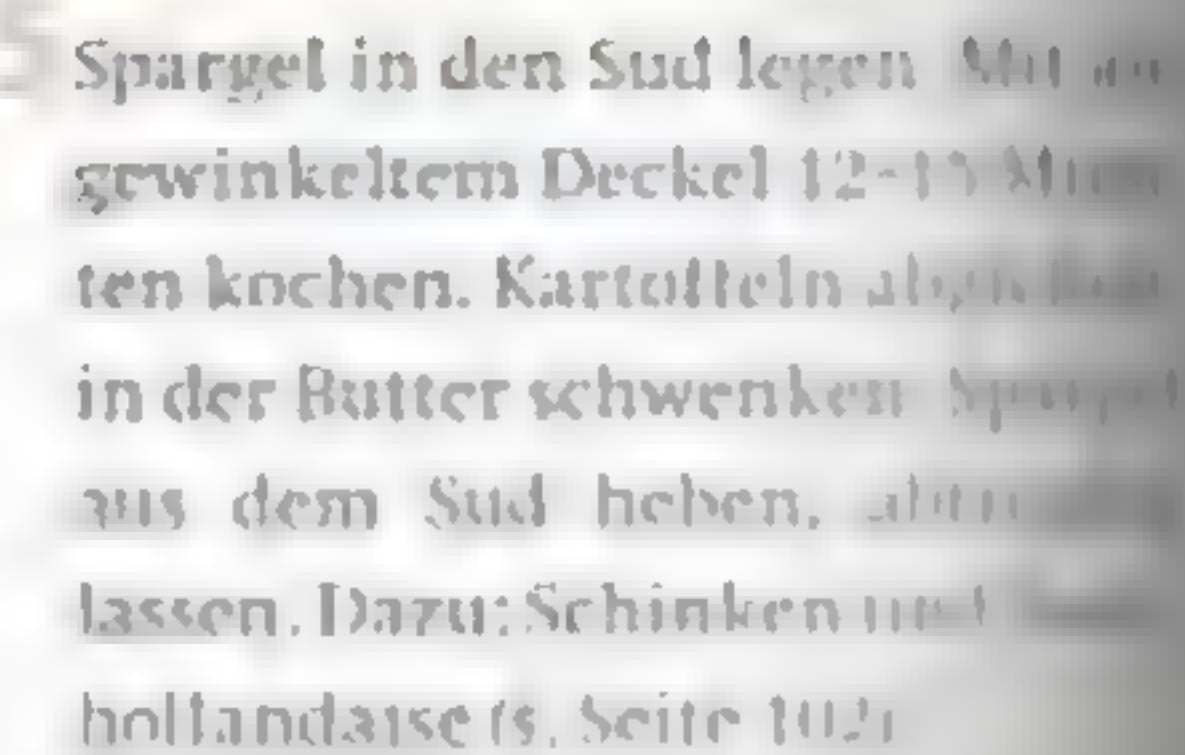
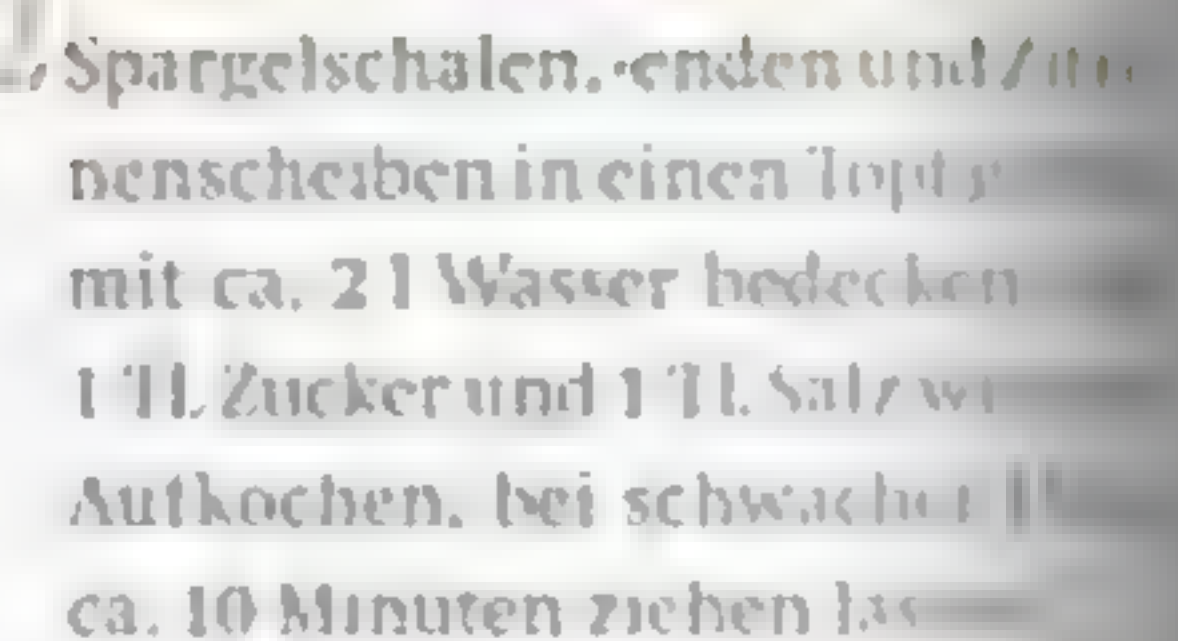
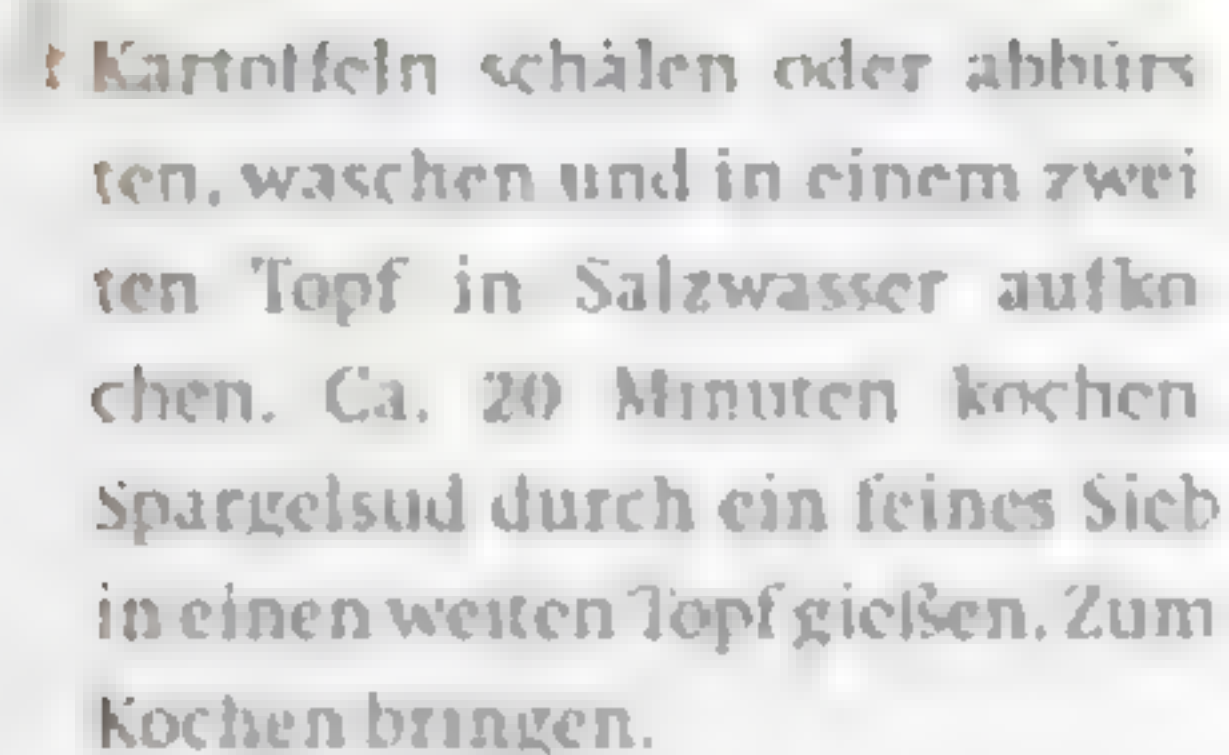
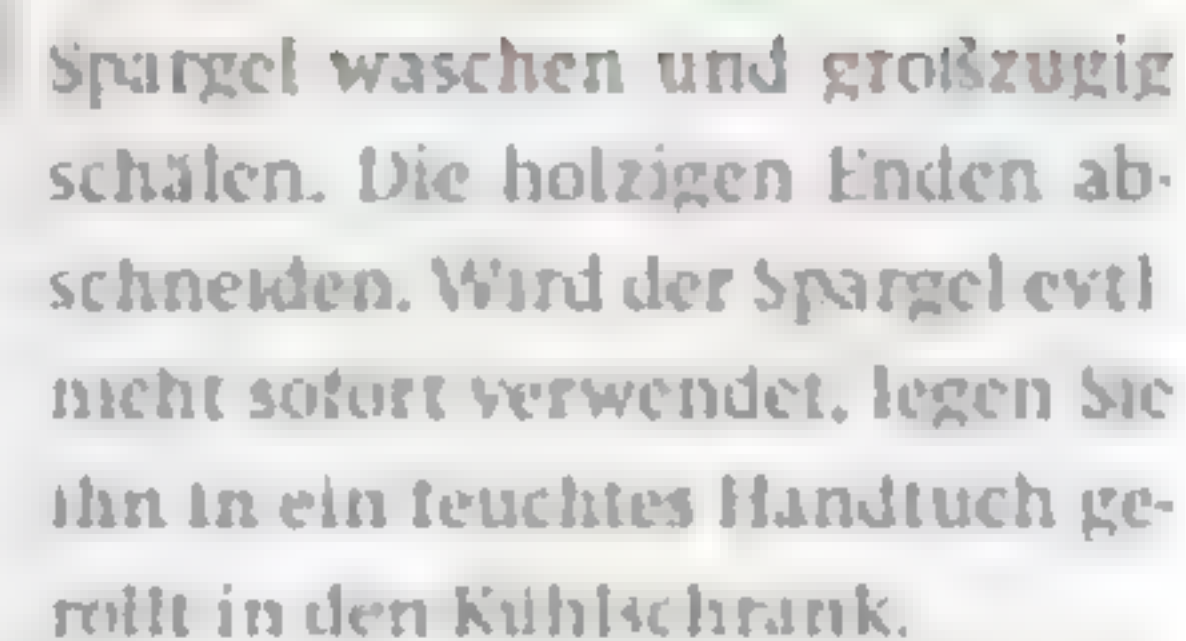
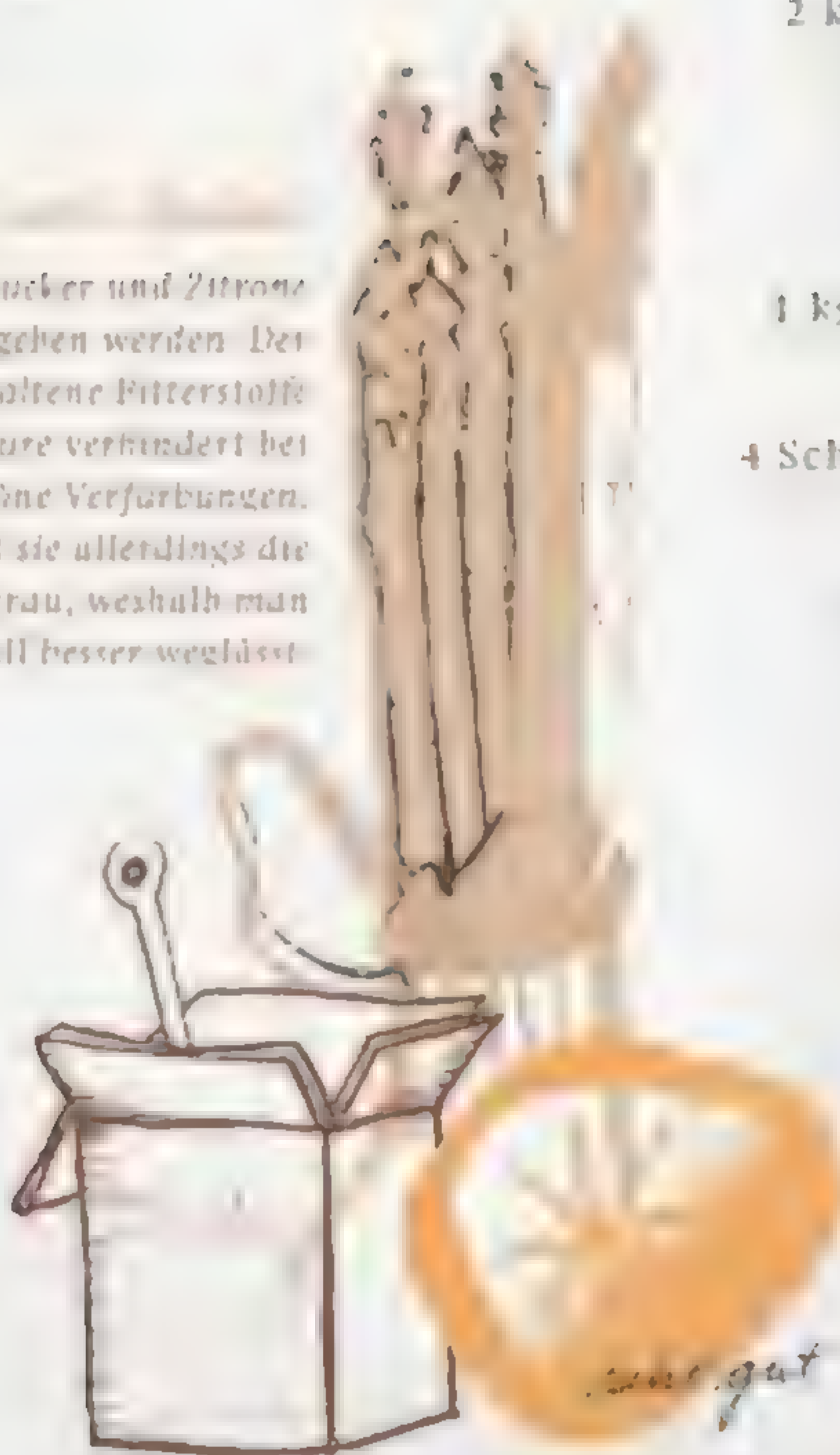
2 Tl Butter

4 Scheiben (à ca. 50 g)

## Katenschinken

evtl. Kuchengarn

selbst in Form von Zucker und Zitronen ins Spargelwasser gegeben werden. Der Zucker mildert enthaltene Bitterstoffe ab, und die Zitronensäure verhindert bei weißem Spargel unschöne Verfärbungen. Grünem Spargel entsteht sie allerdings die Farbe und macht ihn grau, weshalb man sie in diesem Fall besser weglässt.





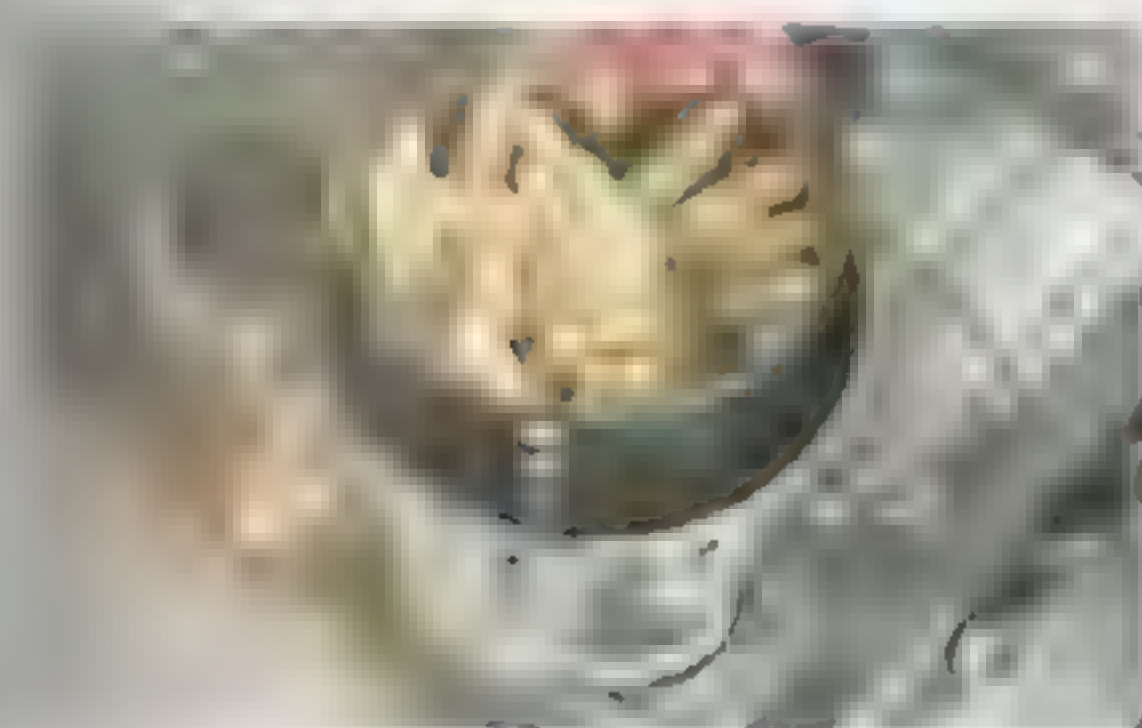
halen, -enden und /  
ben in einen Topf g  
Wasser bedecken  
er und 1 Tl. Salz w  
en, bei schwacher  
nuten ziehen lassen



in den Sud legen. M  
dem Deckel 12-15 M  
nen. Kartoffeln abe  
tter schwenken. S  
r Sud heben, abtr  
azu: Schinken und  
Hse (s. Seite 102)



Spargel mit Küchengarn zu Por-  
tionen à 7-8 Stangen binden. So  
können die Stangen später leicht-  
er und schneller aus dem Topf  
gehoben werden



Alternativ können die Stangen  
auch in einem Spargeltopf ge-  
kocht werden. Dann muss der  
Spargel nicht gebunden werden.  
Der Forcheinsatz erleichtert das  
Herausheben und Abtropfen der  
fertigen Stangen





# Sauce hollandaise

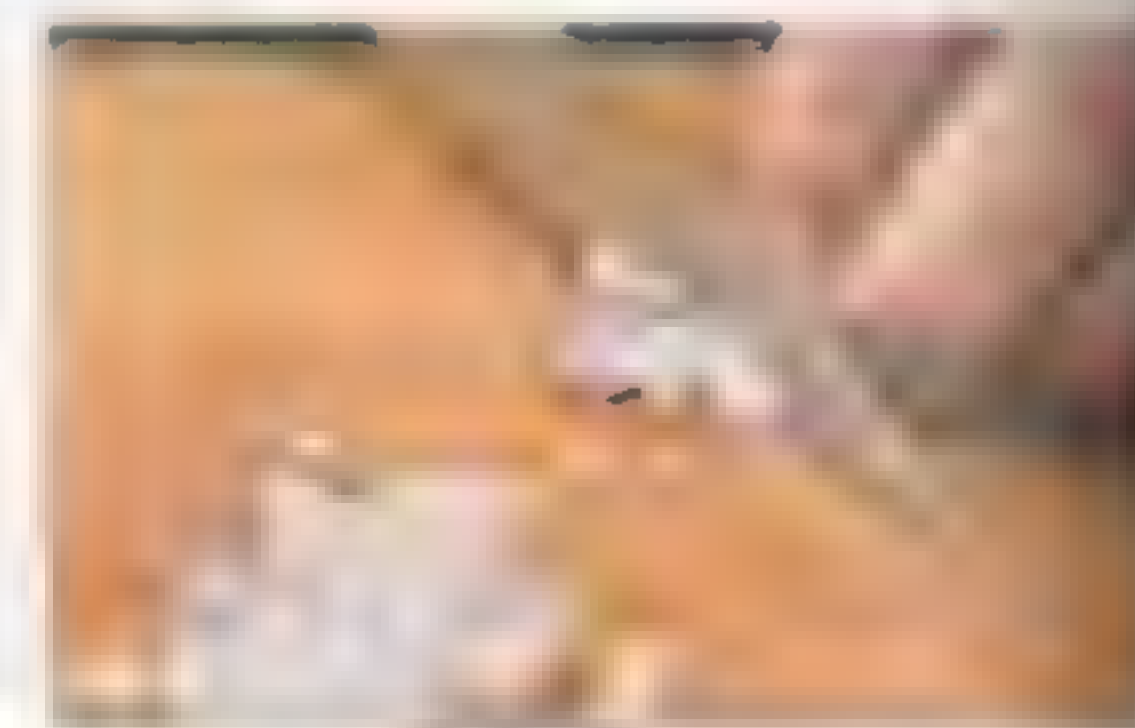
Wer Sauce hollandaise einmal selbst gemacht hat  
wird das Rezept an die Enkel und Urenkel weitergeben

ca. 30 Minuten nicht so leicht Portion ca. 45 ct Portion ca. 560 kcal • E 4 g • F 58 g • KH 1

Zutaten für 4 Personen  
200-250 g Butter  
1 Schalotte  
4 weiße Pfefferkörner  
1 EL Weißwein-Essig  
4 frische Eigelb (Gr. M)  
1 EL Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer



Butter bei schwacher Hitze  
schmelzen (nicht bräunen). Topf  
vom Herd nehmen und die Butter  
etwas abkühlen lassen



Schalotte schälen und in feine  
Würfel schneiden. Pfefferkörner  
mit einem Messerrücken oder  
einem Mörser zerdrücken



Über einem heißen Wasserbad  
(60-70°C) einige Minuten mit  
einem Schneebesen aufschlagen,  
bis eine dickliche Creme ent-  
steht. Vom Wasserbad nehmen  
und etwa 30 Sekunden weiter-  
schlagen



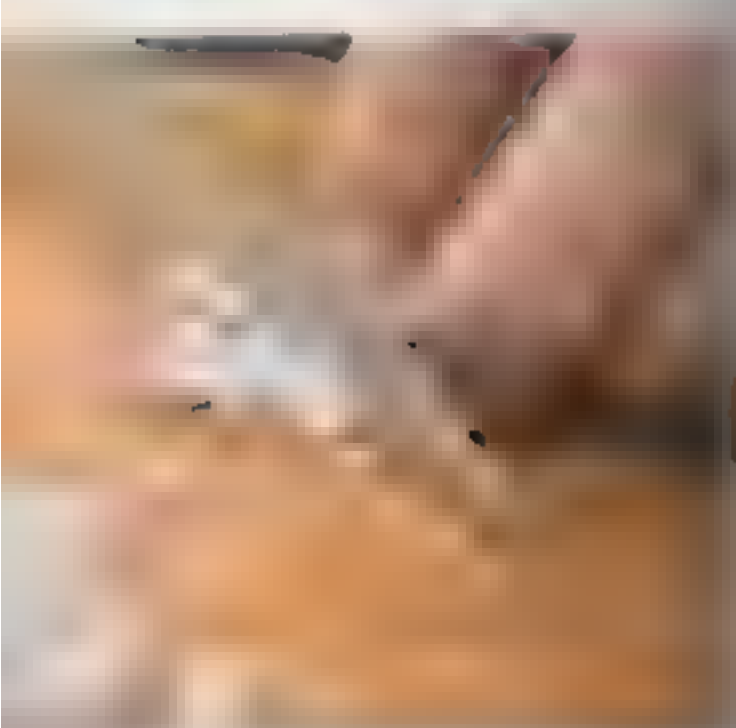
Geschmolzene Butter erst trü-  
chenweise, dann in einem  
Strahl mit dem Schneebesen  
unter die Eigelbcreme rühren  
Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab-  
schmecken. Sofort servieren (die  
Sauce wird beim Erkalten fest)





übergebe

4 g • 58 g • 11 l



schalen und in ...  
...enden. Pfefferke  
Messerrücken oder  
...zerdrücken



zene Butter erst tro  
..., dann in dun  
dem Schneebesen  
gelbcreme rühren  
...it, Salz und Pfeffer  
n Sofort servieren  
...dem Erkalten fest!



1 kg, 2 l. Wasser, Pfefferkörner  
und Schalottenwürfel im kleinen  
Topf kurz aufkochen. Durch ein  
Sieb in eine Edelstahlschüssel  
gießen. Eigelb und 1 EL kaltes  
Wasser unterschlagen



...ichtig: Flüssige Butter und Ei  
gelbcreme müssen in etwa die  
gleiche Temperatur haben, sonst  
kann die Sauce gerinnen. Falls  
dies passiert, gehen Sie unter  
...ichtigem Rühren tropfen-  
weise etwas kaltes Wasser dazu.





# Omas Kohlrouladen

Vorsichtig einwickeln, sorgfältig verschmieren und der Familie eine Freude machen. Dieser Klassiker trainiert Ausdauer und die Feinmotorik der Weltmeisterkochen.

ca. 2 Stunden | ganz einfach | Portion ca. 1,50 € • Portion ca. 570 kcal • E 35 g • F 27 g • A 11 g

Zutaten für 4 Personen

1 Weißkohl (ca. 1,5 kg)

Salz, Pfeffer

1 Brötchen (vom Vortag)

1 mittelgroße Zwiebel

600 g gemischtes Hack, 1 Ei

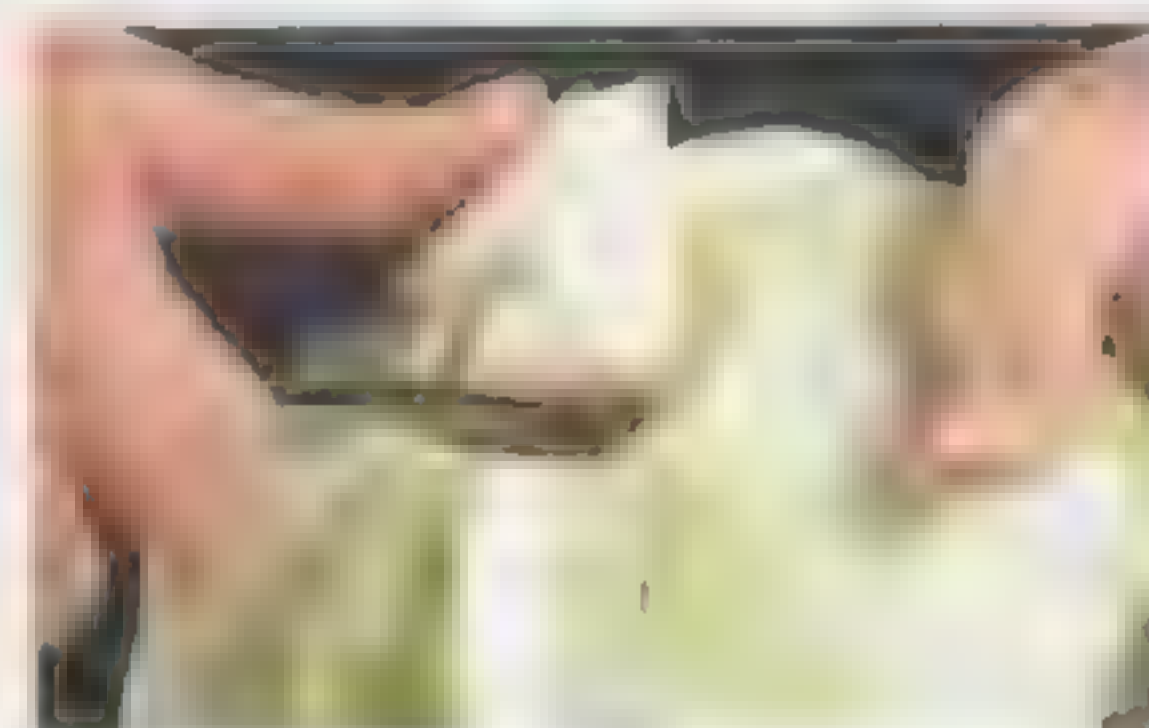
2-3 EL Butterschmalz

1 TL Gemüsebrühe

2 leicht gehäutete EL Mehl

1-2 Stiele Petersilie

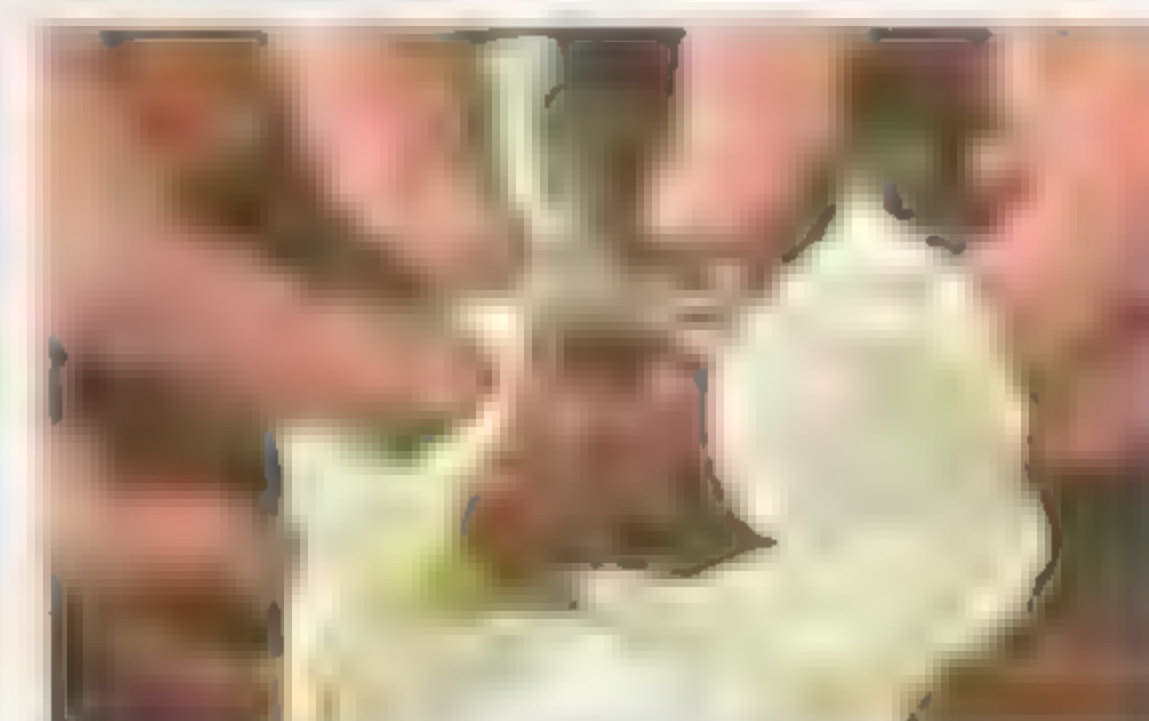
Kuchengarn



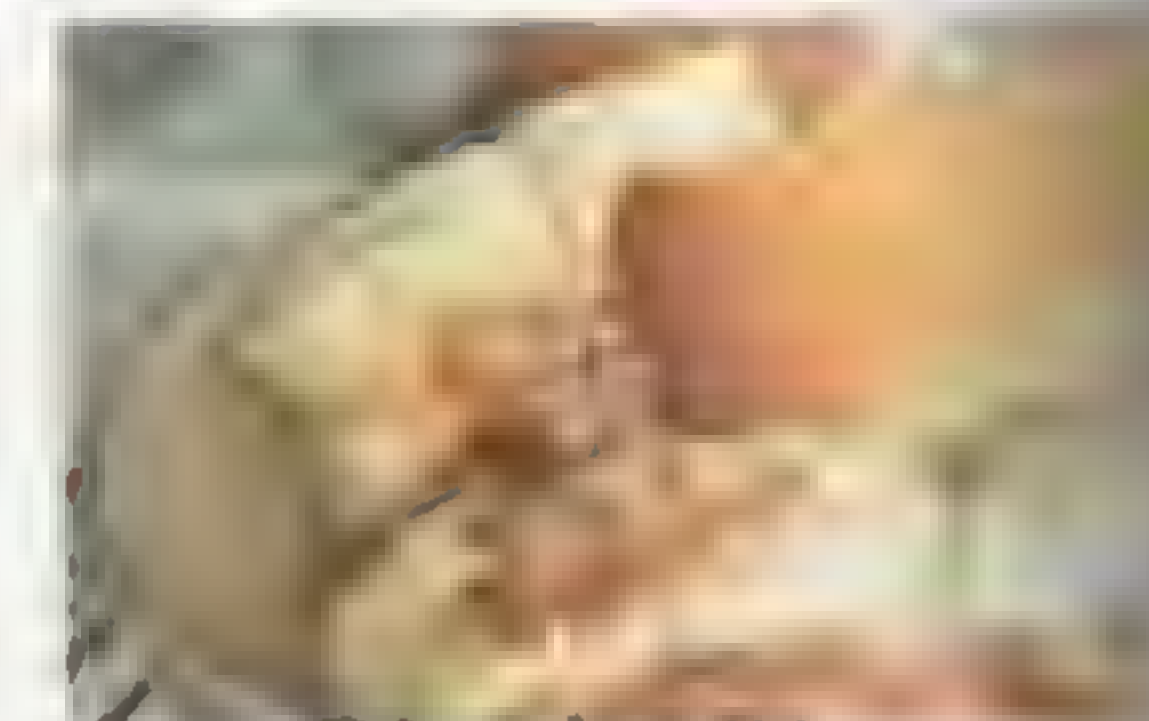
Kohl putzen und waschen. Strunk keilförmig ausschneiden. Kohl in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren, damit sich die Blätter lösen lassen. Kohl herausheben.



Weiche Blätter ablösen. Kohl weiterkochen, nach und nach insgesamt 16 Blätter ablösen. Kohl weiterverarbeiten (s. Tipp oben rechts). Brötchen kalt weichen.



Je 1 größeres und 1 kleineres Kohlblatt leicht überlappend aufeinanderlegen. Hack in die Mitte legen; die Blattseiten zur Mitte einschlagen und fest aufrollen. Rouladen mit Garn umwickeln und fest zubinden.



Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundherum bei starker Hitze kräftig anbraten. 5-10 Minuten angrillen. Brühe einrühren und aufkochen. Alles zugedeckt 45 Minuten schmoren.



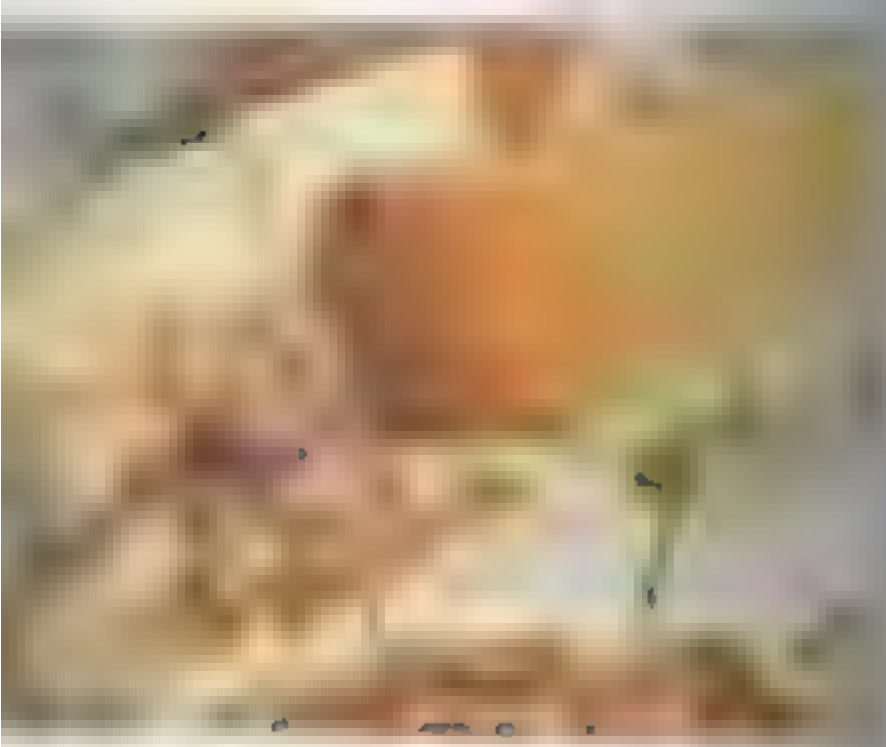


# Kohlrouladen

1,2 kg (270 g) 800 g



Die Blätter ablösen, Kohl kochen, nach und nach mit 16 Blätter ablosen, separat verarbeiten (s. Rezept). Brötchen kalt servieren.



Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Kohlrouladen rundherum bei starker Hitze anbraten. 1/2 l Wasser zugeben, Brühe einrühren und kochen. Alles zugedeckt 10 Minuten schmoren.



Zum besseren Wickeln dicke Blattrippen flach schneiden. Zwiebel schalen, würfeln. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 8 ovale Klöße formen.



Kohlrouladen herausnehmen, Fond aufkochen. Mehl und 4 EL Wasser glatt rühren. Fond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Petersilie hacken, darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

## Und den Rest noch...

Wenn Sie die Blätter für die Rouladen abgelöst haben, den übrigen Kohl in Streifen schneiden und mit 1 gewürfeltem Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten. Mit etwas Brühe ablöschen, gut würzen und 20-30 Minuten schmoren. Zu den Kohlrouladen servieren.





# Rheinischen Lauenbraten

Den mit Gewürzen marinierten Rinderbraten lieben auch alle Hessen, Bayern, Sachsen und Nordlichter

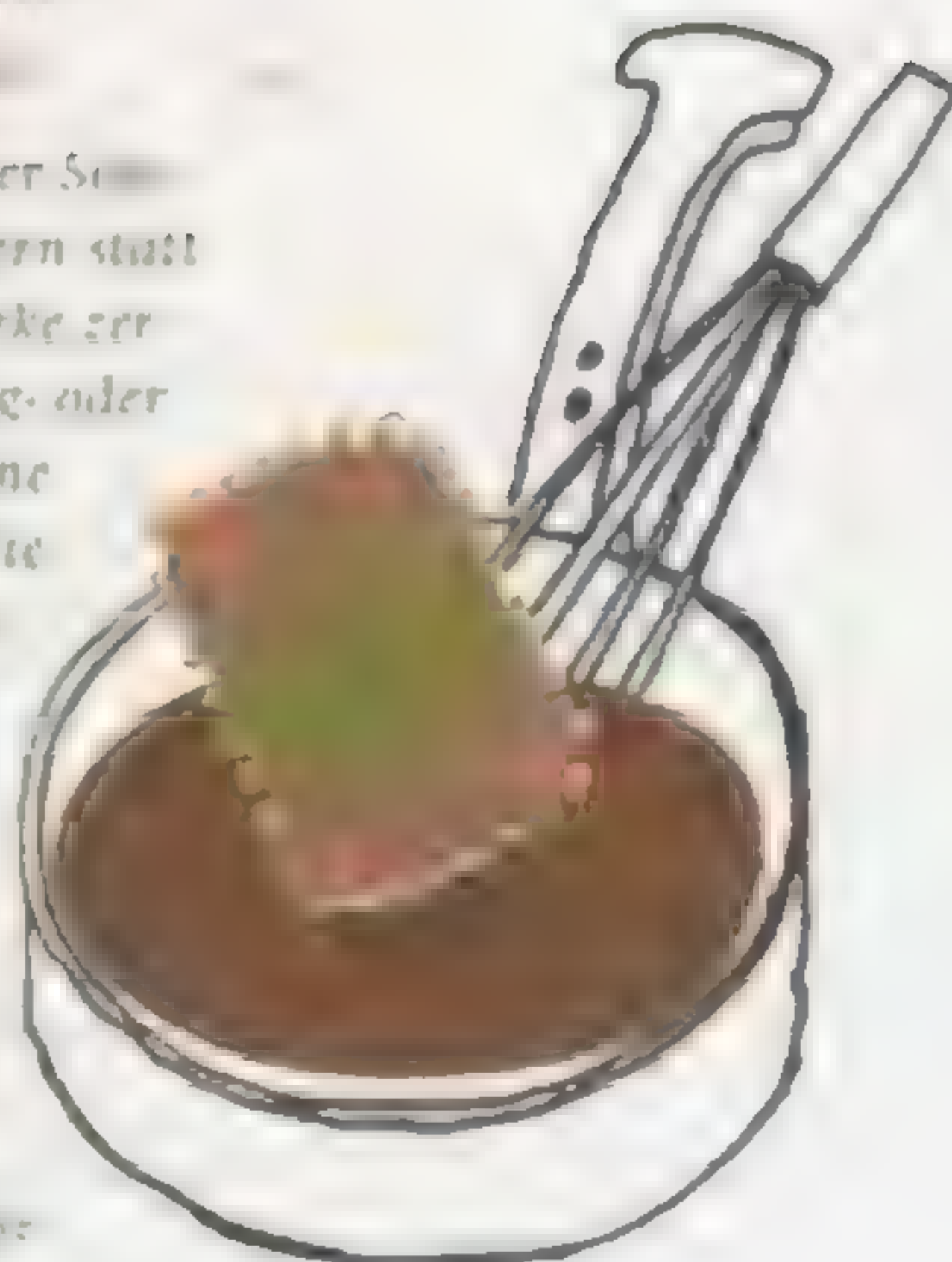
ca. 3 Stunden + 2-3 Tage Wartezeit • einfach • Portion ca. 3,70 €

Portion ca. 620 kcal • E 66 g • F 25 g • A 11

Rezept von 1999

Lebensmittel

Zum Ende der Sommerzeit man gern statt Mehl oder Stärke zerriebenen Honig- oder Lebkuchen (ohne Schokolade). Die Soße bekommt dadurch ein besonders würziges Aroma. Auch Pumpernickel ist ideal zum Braten und rundet die Soße kräftig ab. Für die saure Note können Sie die Soße anstelle von Rosinen mit 1 EL Johannisbeergelee oder Rubenkraut verfeinern. Die benötigte Menge der Zutaten variiert je nach Soßenmenge.



Zutaten für 4 Personen

1 große Möhre

1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

1 TL Pfefferkörner

200 ml Essig

(z. B. Rotwein-Essig)

• 1 Rotwein

1-1,2 kg Rinderbraten

(aus der Keule)

1-2 EL Butterschmalz

Salz, schwarzer Pfeffer

100 g Frühstückskuchen

oder Honigkuchen

2-3 EL Rosinen

evtl. 1-2 EL Mehl

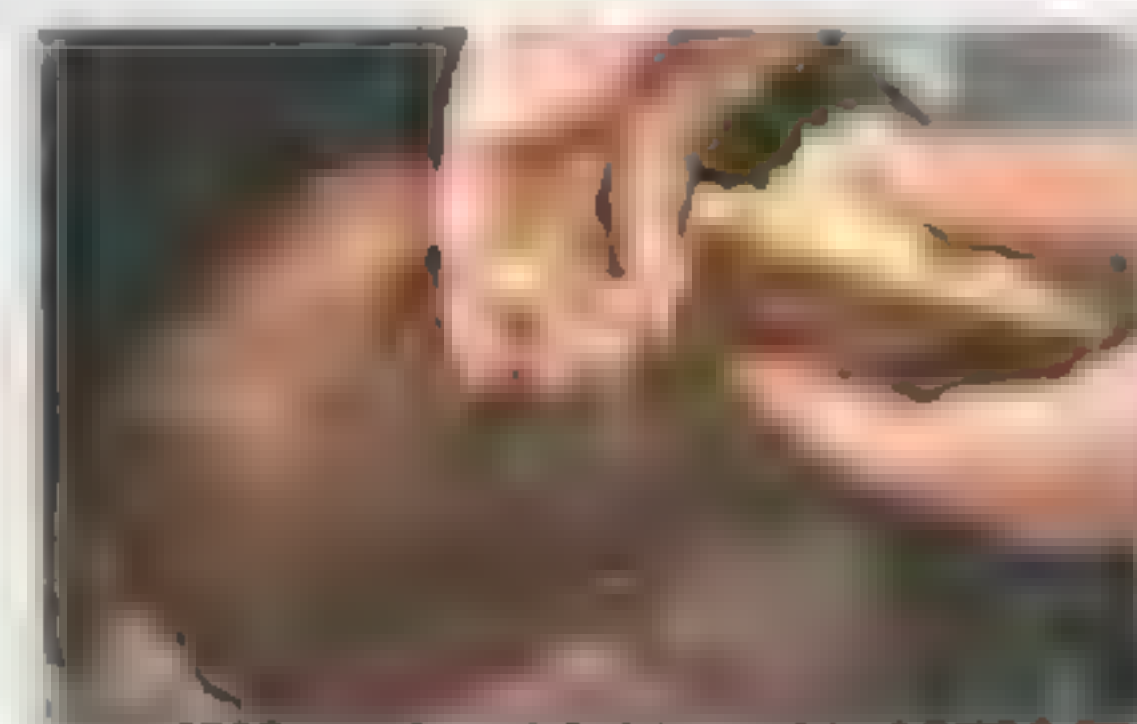
3 EL Mandelblättchen

etwas Zucker

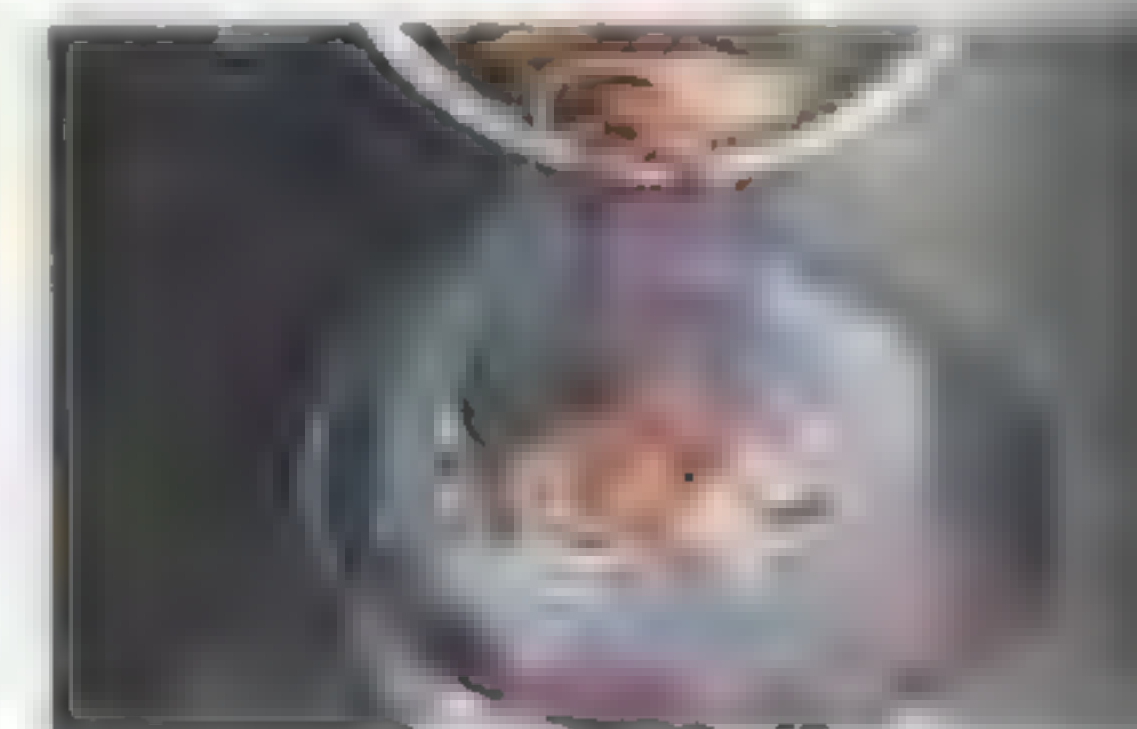
evtl. 1 großer Gefrierbeutel



Möhre schälen und waschen. Zwiebel schälen. Beides grob zerhacken und mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern, Essig, Wein und ca. 200 ml Wasser 1-2 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.



Marinade zugießen, aufkochen und zugedeckt 1 1/2-2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde Frühstückskuchen zerbröckeln und zugeben. Rosinen waschen



Fleisch waschen. In einen großen Gefrierbeutel legen. In eine Schüssel stellen und Marinade hinzugeben. Beutel gut verschließen. Fleisch 2-3 Tage im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.



Braten herausnehmen und warmstellen. Bratenfond evtl. durch Sieb in einen Topf gießen. Ist zu dünn. Mehl in 2 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und aufkochen.



Durch die Marinade wird das Fleisch sehr zart und saftig. Ist starker Hunger, kann man auch Pfeffer und Salz zugeben.



Man kann auch noch etwas Zucker zugeben, um die Soße etwas süßlicher zu machen. Zucker ist aber nicht notwendig.



ten

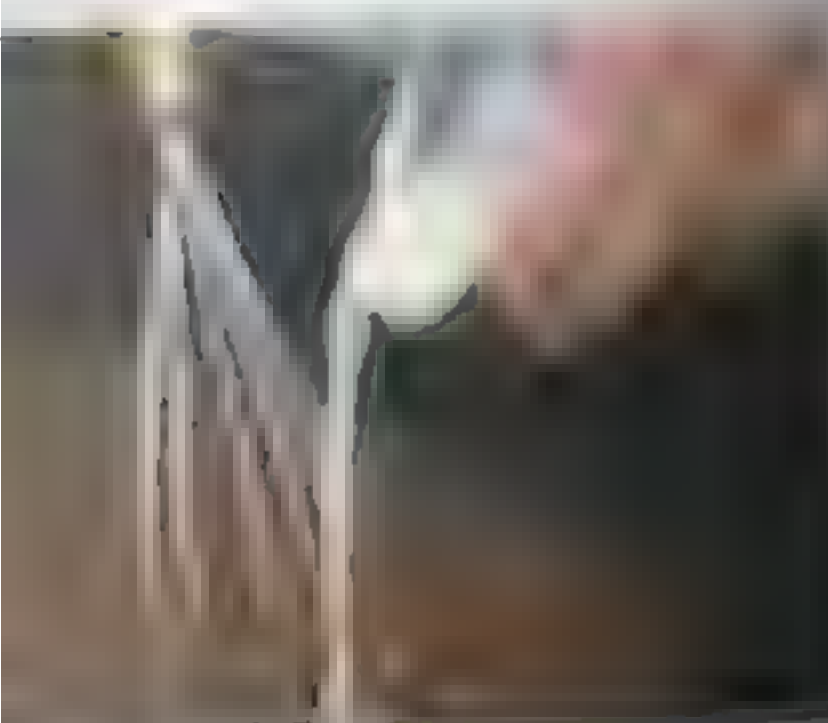
nd Nordlichter

100

100



waschen, in einen großen  
Beutel legen. In eine Schüs-  
sen und Marinade hin-  
Beutel gut verschl-  
1 Tage im Kühlschr-  
ren. Ab und zu wenden.



herausnehmen und  
Bratenfond evtl. du-  
einen Topf gießen.  
n. Mehl in 2 EL  
hren. In die Soße  
ben.



Fleisch aus der Marinade nehmen,  
trocken tupfen. Marinade durchsie-  
len, auffangen. Schmalz in einem  
Bräter erhitzen. Fleisch darin rund-  
herum bei starker Hitze anbraten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.



rosinen und Mandeln zugeben.  
ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz,  
Pfeffer und Zucker abschmecken.  
braten aufschneiden und mit  
Soße anrichten. Dazu schmecken  
Kartoffelklöße (s. Seite 72).





# Frankfurter Grüne Soße zu Kartoffeln

Der Hessen ganzer Stolz: „Grie Soß“ mit sieben frischen Kräutern

ca. 35 Minuten | ganz einfach | Portion ca. 1,10 € | Portion ca. 620 kcal • E 15 g • F 42 g • KH 45 g

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 1 kg Kartoffeln (z. B. neue oder Bio-Kartoffeln)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL scharfer Senf
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 100 g Schmand
- 100 g stichfeste saure Sahne
- 1 großes Bund gemischte Kräuter für Frankfurter Grüne Soße bzw. 150 g Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse und Borretsch)



1 Eier mit einem Eierpflock anstechen und ca. 10 Minuten hart kochen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und in Wasser ca. 20 Minuten kochen.



2 Eier kalt abschrecken, salzen und halbieren. Eiweiß lösen und mit einer kleinen Gabel oder einem Esslöffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel geben. Eiweiß beiseitelegen.



4 Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Alle Kräuter mit einem Wiegemeßer oder mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken.



5 Eiweiß in Streifen oder kleine Würfel schneiden. Kräuter mit ca. 1/2 Eiweiß in die Soße rühren. Nochmals abschmecken. Soße in eine Schüssel füllen, mit Eiweiß garnieren.



mit Salz, Pfeffer und glatt verrühren. Dann Schmand unterrühren. Zuerst eine Sahne einrühren.



Frankfurter Grüne Soße ist eine typische hessische Sauce, die mit Kartoffeln und Rindfleisch serviert wird.





ße

hen Krautep

mit Folie



abschrecken, sch  
ieren. Eigelb  
mit einer kleinen  
Löffel durch  
in eine Schüssel  
auf besetztelegen



Streifen oder  
hnenen. Kräuter  
in die Soße ruh  
abschmecken. Soße  
füllen, mit  
nieren



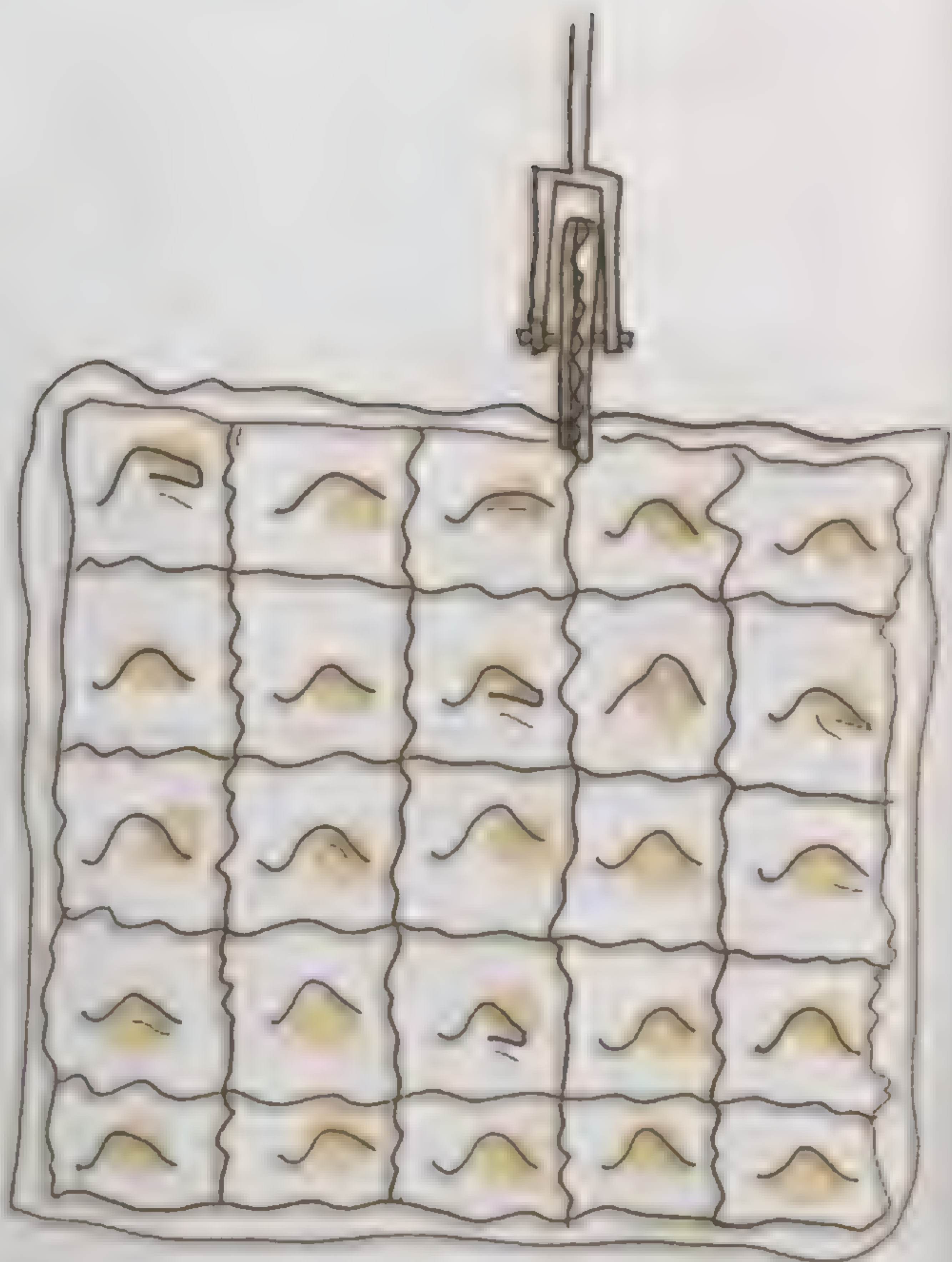
Eigelb mit Salz, Pfeffer und Senf  
würzen und glatt verrühren. Erst  
öl, dann Schmand nach und  
nach unterrühren. Zum Schluss  
eine Sahne einrühren.



Kartoffeln abgießen, evtl. schälen  
und zur Grünen Soße servieren.  
Die Soße schmeckt auch gut zu  
gebratenem Rindfleisch und Fisch





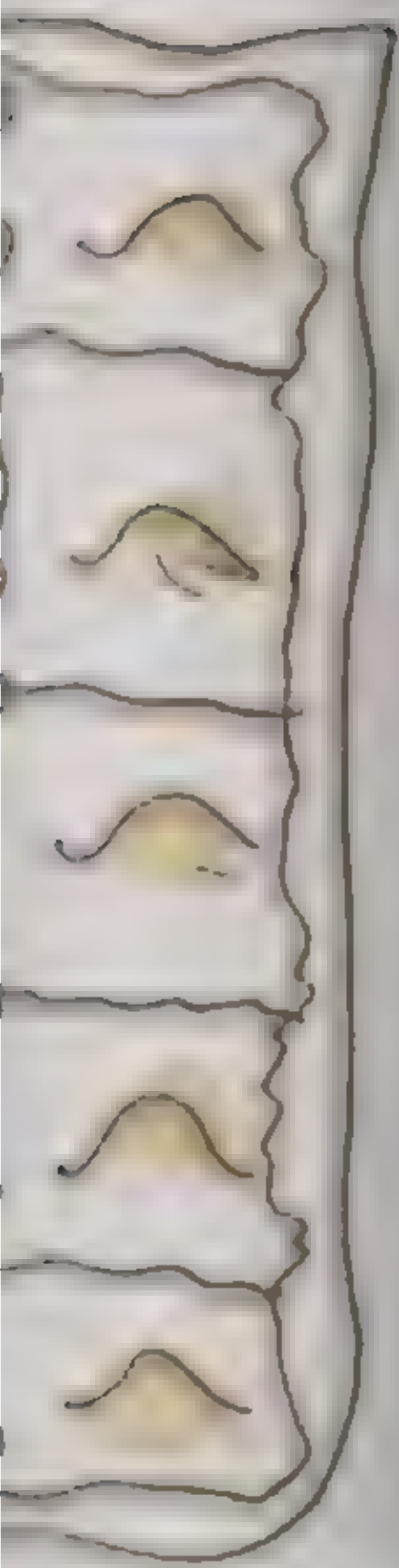


A

C







Pasta







# Klassische Spaghetti bolognese

Der Exportschlager aus Bologna ist nicht umsonst das  
Top-Dee in der Kategorie „Lieblingsgerichte“

ca. 50 Minuten ganz einfach Portion ca. 1,10 € Portion ca. 810 kcal - E 39 g - F 35 g - KH 80 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

1 mittelgroße Möhre

1 Stange Staudensellerie

1 kleine Stange

je 100 g Porree

50 g geraucherter

durchwachsener Speck

je 3 Stiele Thymian,

Oregano und Basilikum

1-2 EL Olivenöl

400 g gemischtes Hack

Salz, Pfeffer

2-3 EL Tomatenmark

1/2 TL klare Brühe

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

1 Dose (100 g) Tomaten

400 g Spaghetti

40 g Parmesan (Stück)



1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre schälen. Sellerie und Porree putzen. Gemüse waschen. Speck und Gemüse sehr fein würfeln. Kräuter waschen. Thymianblättchen abzupfen.



4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung garen. Dabei ab und zu umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.



2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten braten, dabei mit einem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5 Oregano- und Basilikumblätter abzupfen und fein hacken. In die Bolognesemasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben. 1/2 l Wasser, Lorbeer, Nelke, Thymian und Tomaten mit Salz zugeben und etwa 2 Stunden köcheln lassen. Offen ca. 2 Stunden köcheln, ab und zu umrühren.



7 Parmesan fein reiben. Nudeln mit der Sauce in eine Auflaufform geben und mit dem Parmesan bestreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen. 10 Minuten backen.





# gnese

...essen

1,39 g • F 35 g • KH 4 g



...der großen Pfanne  
...k darin ca. 5 Mi  
...tabel mit einem Pla  
...krümelig zerkleinert  
...Zwiebeln, Knoblauch  
...kurz mitbraten. Mi  
...ter würzen



...e und Basilikumblätter  
...n und, bis auf  
...im zum Garnieren,  
...In die Bologn  
...Mit Salz und  
...ecken



Tomatenmark einrühren, kurz  
anschwitzen, 1/2 l Wasser, Brühe,  
Lorbeer, Nelke, Thymian und To-  
maten samt Saft zufügen. Toma-  
ten etwas zerdrücken. Alles auf-  
kochen, offen ca. 20 Minuten  
köcheln, ab und zu umrühren.



Parmesan fein reiben. Spaghetti  
abgießen. In einer großen Schüs-  
sel mit der Soße mischen und  
auf Tellern anrichten. Mit Basili-  
kum garnieren. Parmesan dar-  
überstreuen







# Tagliatelle mit Lachs in Erbsen-Minze-Sauce

Nach einem überlängten Pasta-Klassiker hat ein echt lebendiges neues Rezept

ca. 25 Minuten | ganz einfach | Portion ca. 2,30 € | Portion ca. 630 kcal • E 30 g • F 17 g • KH 80 g

Zutaten für 4 Personen:

Salz

1 mittelgroße Zwiebel

5-6 Stiele Minze

300 g Lachstilet (ohne Haut)

400 g Bandnudeln

(z. B. Tagliatelle)

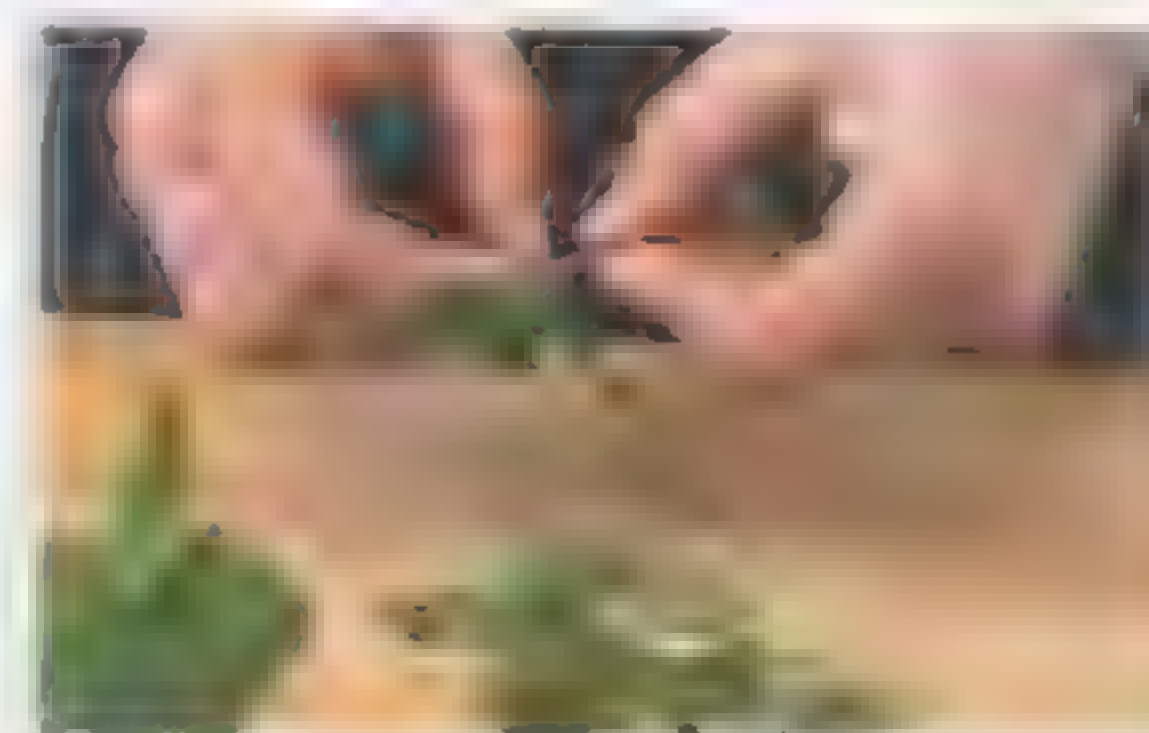
2-3 EL Olivenöl

200 g TK-Erbisen

Saft von 1 Zitrone

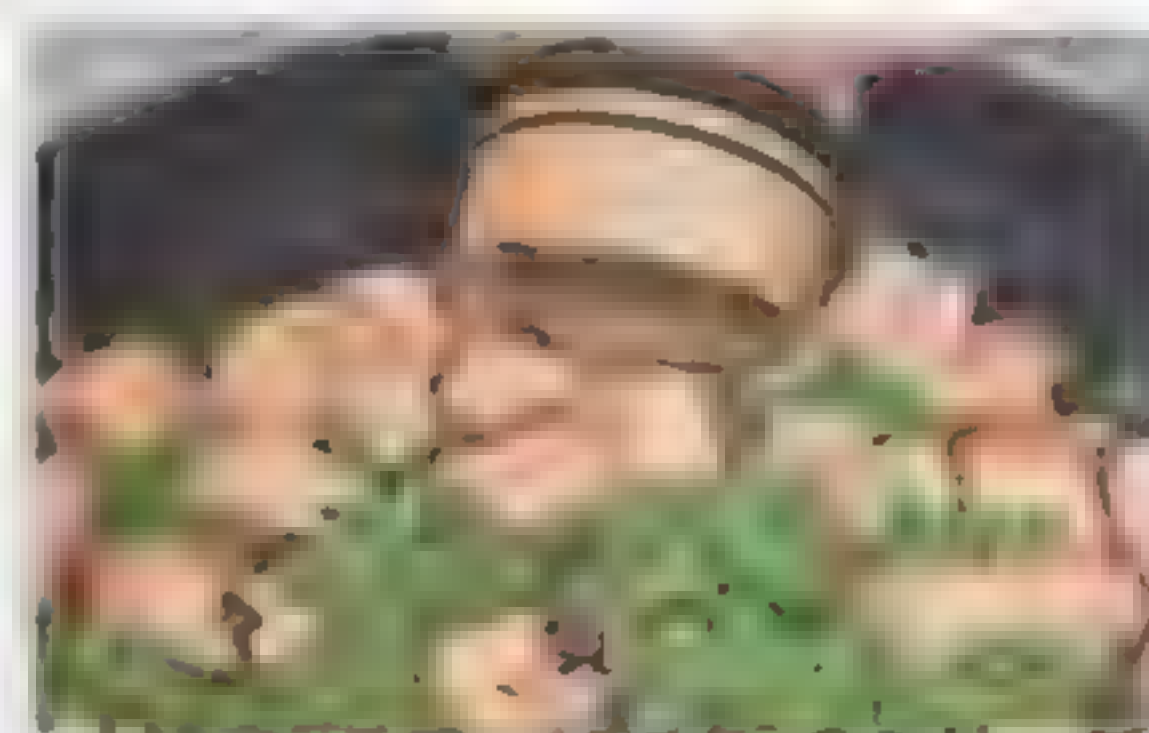
1 EL Weißwein

Pfeffer, Zucker



1 3-4 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln. Blattchen abzupfen und grob hacken.

2 Lachs abspülen, trocken tu evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Lachs würfeln. Nudeln in das kochende Wasser geben nach Packungsanweisung garen. Ab und zu umrühren.



4 Erbsen zum Lachs geben. Zitronensaft und Wein angießen. Alles aufkochen und ca. 2 Minuten weiterköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5 Kurz vor Ende der Garzeit Nudel probieren. Hat sie noch Biss, ist sie gar. 6-8 EL Nudelwasser zum Lachs geben. Die Nudeln abgießen.





# Lachs

1000 kcal 1000 kcal

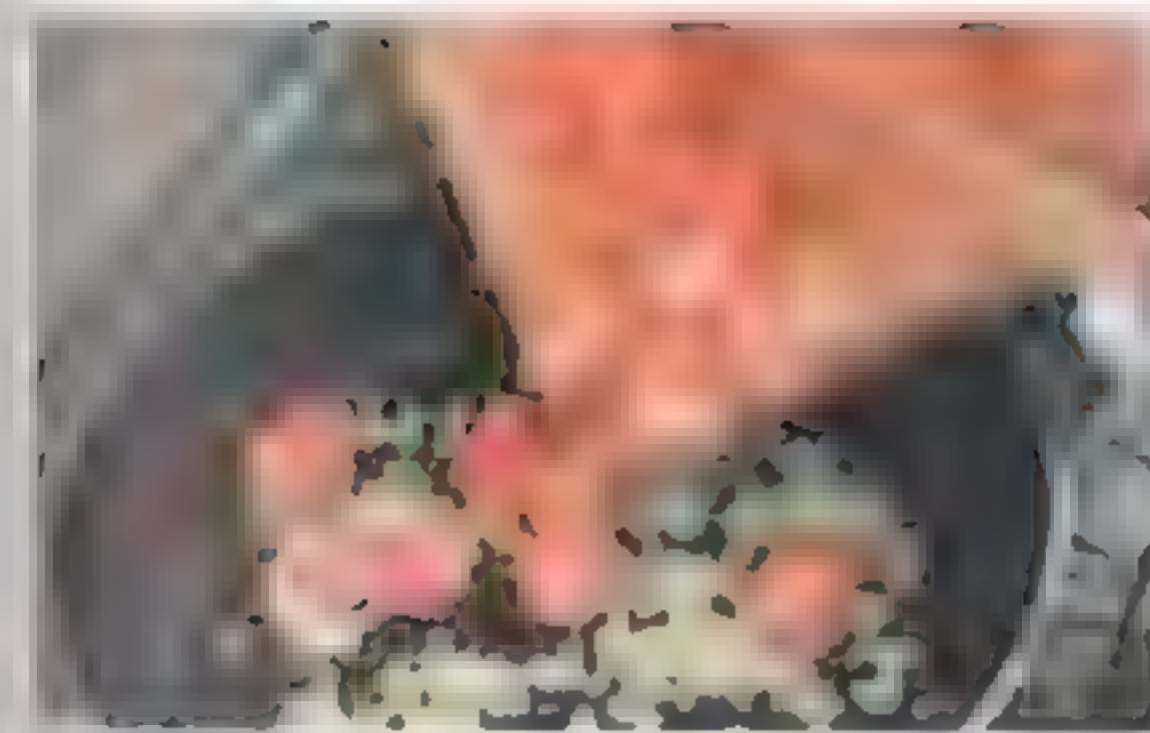
1 30 g • 17 g • 10 g • 10 g



Wapfen, trocken tupfen  
vorhandene Graten  
Lachswürfel, Nudeln  
hede Wasser geben  
ckungsanweisung garen  
zu umrühren



er Ende der Garzeit  
probieren. Hat sie im  
ess, ist sie gar. 6-8 El  
ser zum Lachs geben  
a abgießen.



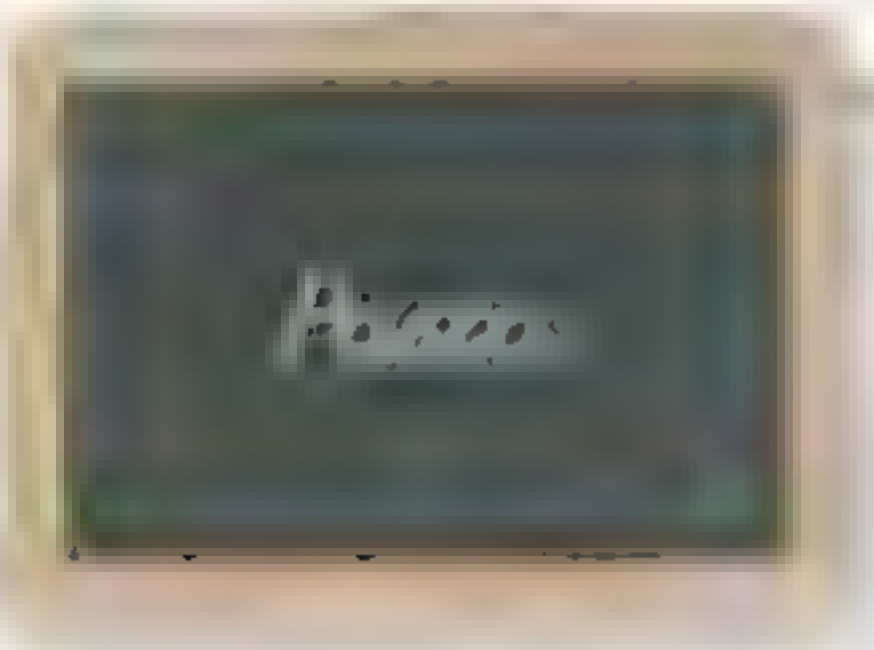
Öl in einer großen Pfanne er-  
hitzen. Zwiebel darin glasig  
dunsten. Lachswürfel zufügen  
und unter vorsichtigem Wenden  
2-3 Minuten braten. Minze kurz  
mitdunsten



(1) Nudeln im Topf oder gleich in ei-  
ner großen Servierschüssel mit  
der Lachs-Erbsen-Soße mischen.  
(2) nochmals mit Salz und Pfeffer  
abschmecken







# Penne mit Hähnchen, Tomaten + Artischocken

Das Hähnchen wird erst im Ofen knusprig gebraten. Später schmecken die Artischocken, getrocknete Tomaten, Sahne, Wein und Oliven sehr schön zusammen.

ca. 2 Stunden einfach Portion ca. 2,70 € Portion ca. 710 kcal • E 42 g • F 27 g • KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,4 kg)

Salz, Pfeffer

1 Dose (425 ml)

Artischockenherzen

50 g getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter

zerstoßener Chili

100 ml Weißwein

200 g Schlagsahne

400 g kurze Nudeln

(z. B. Penne rigate)

2 EL schwarze Oliven



1 Hähnchen waschen, trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen (F-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 1 1/2 Stunden braten.



2 Artischocken schälen. Die Innenteile in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Salz bestreuen und mit einem Messer zerdrücken.



4 Hähnchen herausnehmen, abkühlen lassen. Wein, gut 1/2 l Wasser und Sahne zum Gemüse gießen. Ca. 15 Minuten weiterschmoren. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



5 Keulen, Flügel und Brust vom Hähnchen abtrennen. Fleisch mit Haut von den Knochen lösen in mundgerechte Stücke schneiden. Das übrige Hähnchenfleisch von den Knochen ablösen.



Das Hähnchen wird erst im Ofen knusprig gebraten. Später schmecken die Artischocken, getrocknete Tomaten, Sahne, Wein und Oliven sehr schön zusammen.



Das Hähnchen wird erst im Ofen knusprig gebraten. Später schmecken die Artischocken, getrocknete Tomaten, Sahne, Wein und Oliven sehr schön zusammen.



## Artischocken monell

1 kg / 27 g (ca. 100 g)



ecken abtropfen la-  
oder vierteln. Tom-  
Stücke schneiden. K-  
halen, hacken. Mit  
n und mit einem M-



Flügel und Brust  
en abtrennen. H-  
t von den Knochen l-  
dgerechte Stücke se-  
ubrige Hähnchen  
Knochen ablosen



Hähnchen öfter mit Bratensaft  
beschöpfen. Gemüse und Knob-  
lauch 15-20 Minuten vor Bratzeit-  
ende ums Hähnchen verteilen.  
Mit Salz und Chili würzen und  
ab und zu wenden.



(1) Fleisch und Oliven zum Gemüse  
geben und kurz wieder erhitzen.  
Mit Salz und Pfeffer kräftig ab-  
schmecken. Nudeln gut abtrop-  
fen lassen. Mit Hähnchen und  
Saft anrichten.








# Tagliatelle mit Flusskrebse in Wermutsauce

Diese Pasta de luxe wartet auf nur einen fröhlichen Seitenhieb auf  
seinem Lorbeer-Souffond, veredelt mit einem traditionellen Wermutwein

ca. 2 Stunden  nicht so leicht Portion ca. 5,40 € Portion ca. 600 kcal · E 20 g · F 12 g · KH 80 g

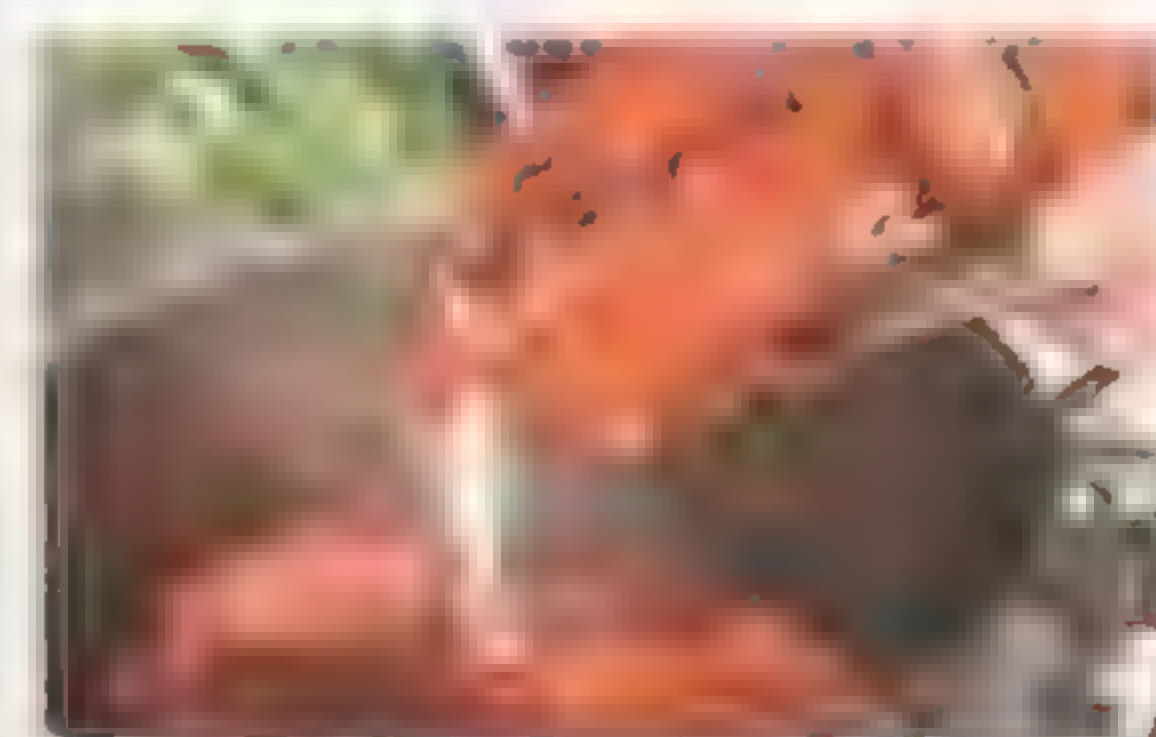
Zutaten für 4 Personen:  
 1/1 Weißwein, 2 Lorbeer-  
 blätter, 1 TL Senfkörner  
 ca. 1,5 kg gegarte Fluss-  
 krebse (beim Fischhändler  
 vorbestellen)  
 2 Schalotten, 1 EL Butter  
 1 gehäuteter EL (20 g) Mehl  
 100 g Schlagsahne  
 400 g Bandnudeln  
 (z. B. Tagliatelle)  
 3-4 Stiele Basilikum  
 Salz, Pfeffer  
 3-4 EL Noilly Prat  
 (französischer Wermut)

## Flusskrebse

gibt es in vorgegartem Zustand

auch tiefgefroren zu kaufen. Diese einfach auftauen lassen und wie  
 beschrieben zubereiten. Schneller und einfacher geht's mit

ca. 200 g geschältem Krebsfleisch (Frischetheke) und Fischfond aus dem Glas



1 Für den Krebsud 1/1 Wasser,  
 Wein und Gewürze im großen  
 Topf aufkochen. Krebse zugeben  
 zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen  
 lassen. Ergibt einen aromati-  
 schen Sud für die Soße.



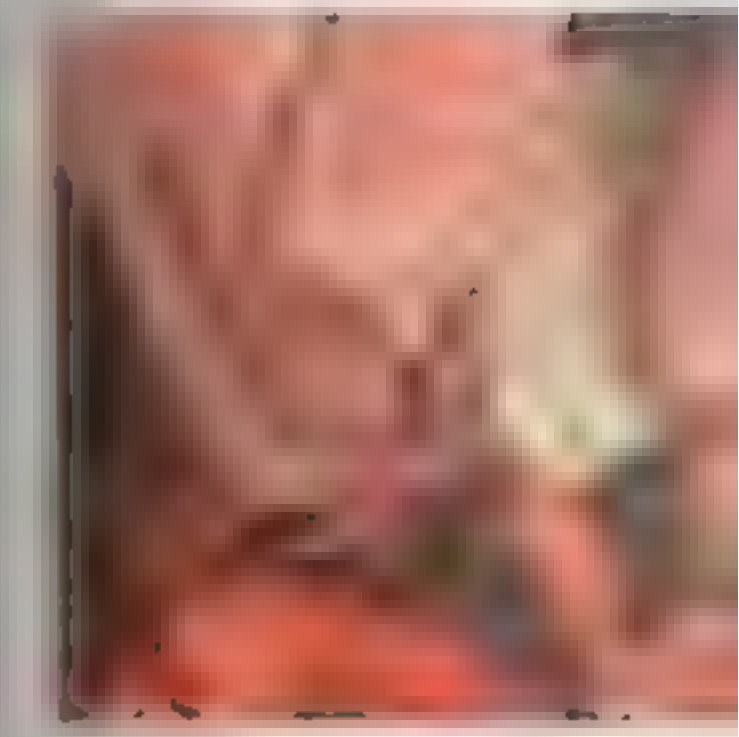
4 3-4 l Salzwasser in einem Topf  
 aufkochen. Schalotten schälen  
 und würfeln. Butter erhitzen.  
 Schalotten andunsten. Mit Mehl  
 bestäuben und unter Rühren  
 kurz anschwitzen



2 Krebse herausheben, abtropfen  
 und abkühlen lassen. Sud durch-  
 sieben und 1/1 abmessen. Krebs-  
 schwänze mit einer drehenden  
 Bewegung vorsichtig vom Krebs-  
 körper lösen.



5 1/1 Krebsud und Sahne unter  
 Rühren anigehen, ca. 5 Minuten  
 köcheln. Nudeln in das kochende  
 Salzwasser geben, nach Packung  
 anweisung garen. Basilikum ver-  
 schen und Blättchen abzupfen



Krebschwänze schä-  
 den Panzer auf der  
 was aneinander  
 innere Unterseite  
 seitlich mit einer  
 einschneiden



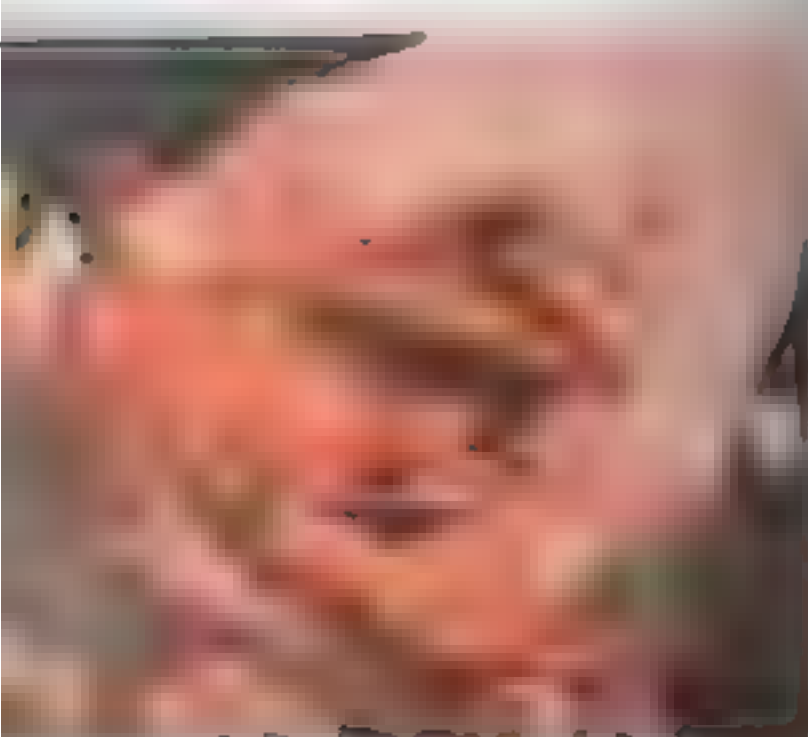
6 Krebschwänze kn  
 abtropfen. Soße mit  
 und Noilly Prat  
 Krebschwänze da  
 Nudeln abgießen. A  
 Mit Basilikum garn



sen

Wermutwein

1 1/2 l 12 g Pfeffer



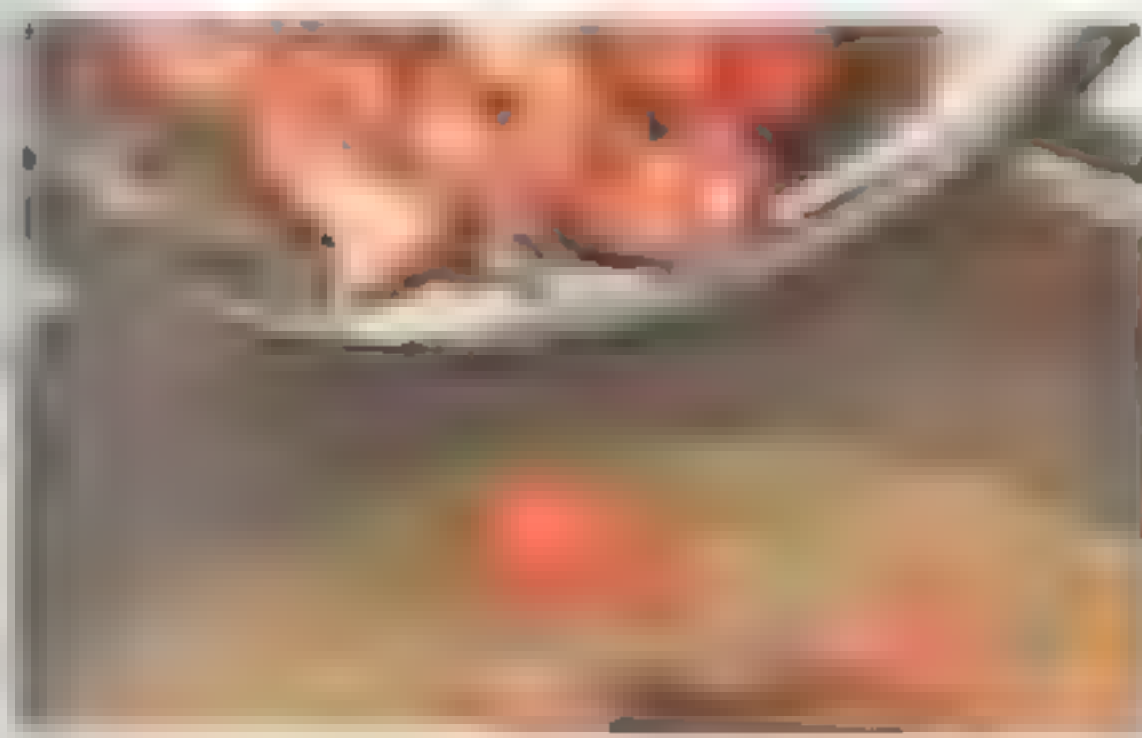
herausheben, abtropfen lassen. Sud durch 1/2 l abmessen. Krümel mit einer dreieckigen Gabel vorsichtig vom Krümel trennen.



essig und Saline unterkühlen, ca. 5 Min. Nudeln in das kochende Wasser geben, nach Packung garen. Basilikum in Blättchen abzupfen



1 Krebschwänze schälen. Dabei den Panzer auf der Unterseite etwas auseinanderbiegen, bis die dünnere Unterseite zerreißt, oder seitlich mit einer Schere etwas einschneiden



2 Krebschwänze kurz abspülen, abtropfen. Soße mit Salz, Pfeffer und Noilly Prat abschmecken. Krebschwänze darin erhitzen. Nudeln abgießen. Alles mischen. Mit Basilikum garnieren.







# Spaghetti carbonara

An dieser Pasta – nach Köhler-Art – stärkten sich schon die Kumpel im Bergbau.  
Der grobe schwarze Pfeffer erinnert noch heute ein bisschen an Schwarzkohlenstaub.

ca. 20 Minuten | ganz einfach | Portion ca. 1 € | Portion ca. 790 kcal • E 30 g • F 40 g • KH 73 g

Zutaten für 4 Personen

Salz

400 g Spaghetti

150 g geräucherter  
durchwachsener Speck

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

4 frische Eier  
evtl. 3 EL Schlagsahne

75 g Parmesan im Stück  
schwarzer Pfeffer

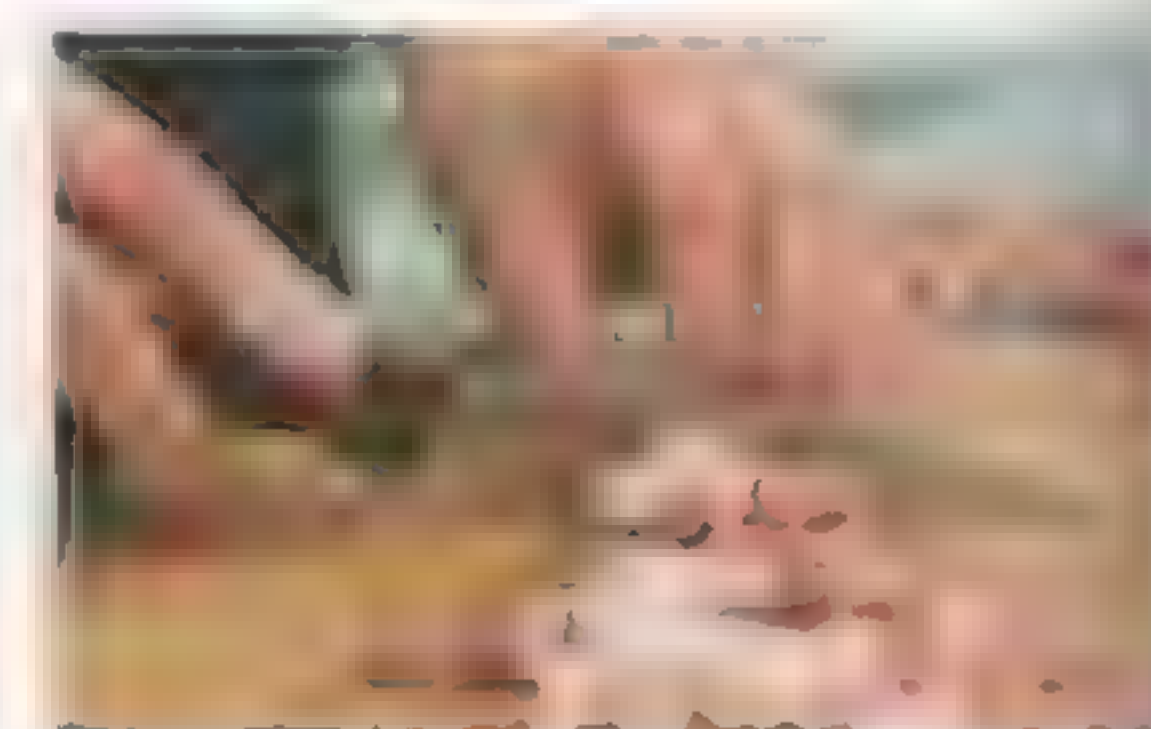
aus der Mühle

evtl. Parmesan

zum Bestreuen



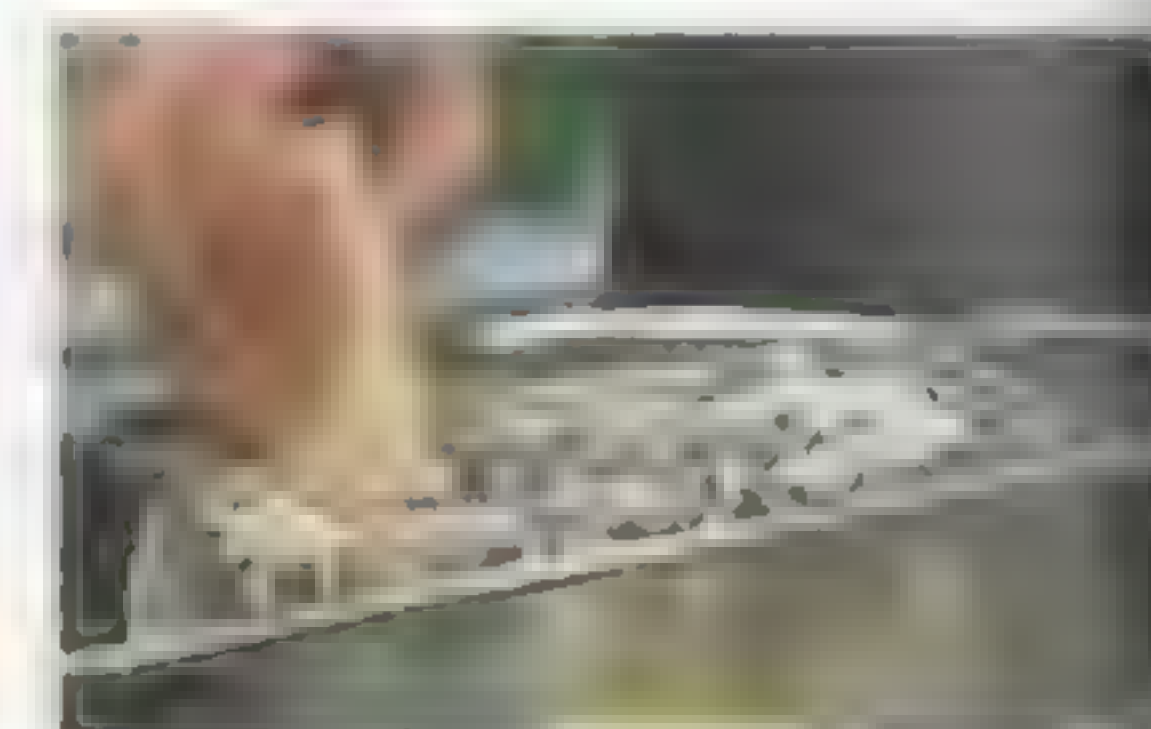
1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf sprudelnd aufkochen. Spaghetti hineingeben und nach Packungsanweisung garen.



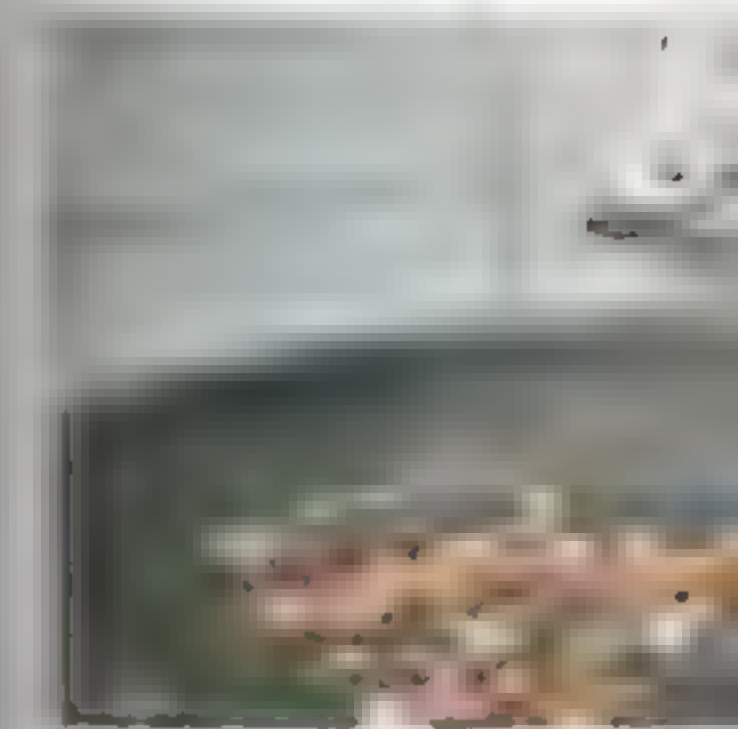
2. Inzwischen Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten.



3. Eier in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Evtl. Sahne unterrühren. Speck samt Speckfett untermischen.



4. Parmesan direkt über der Schüssel zu den Eiern reiben. Oder separat auf einen Teller reiben und zugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauchpresser oder Gabel zum Drücken nehmen.

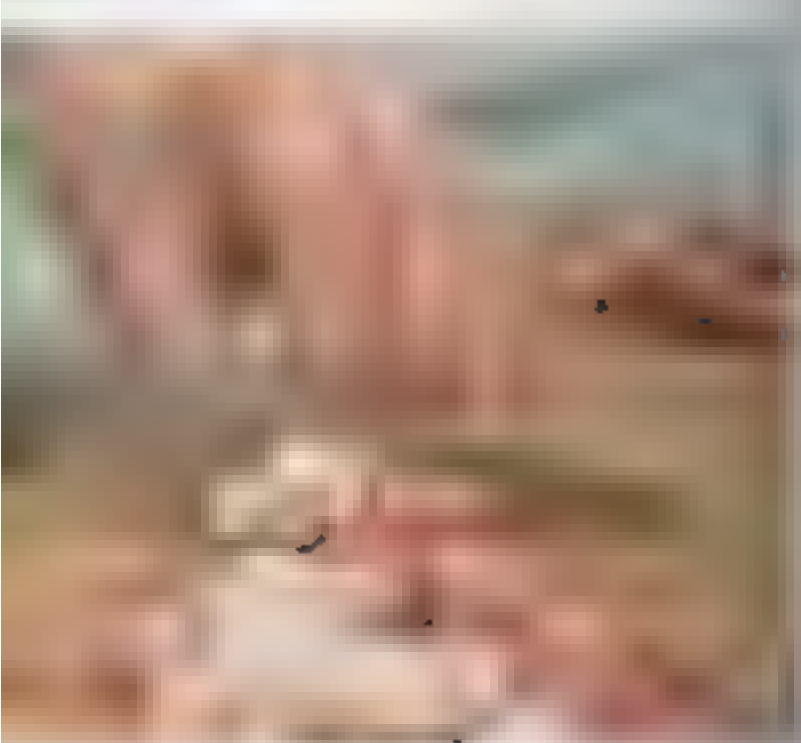


6. Spaghetti abgießen und mit der Sauce vermischen. Eventuell die Eiermasse nochmals auf Teller reiben und Pfeffer darüberstreuen. Parmesan darüberstreuen.



el im Bergbau.  
kohlenstaub

40 g KH 73



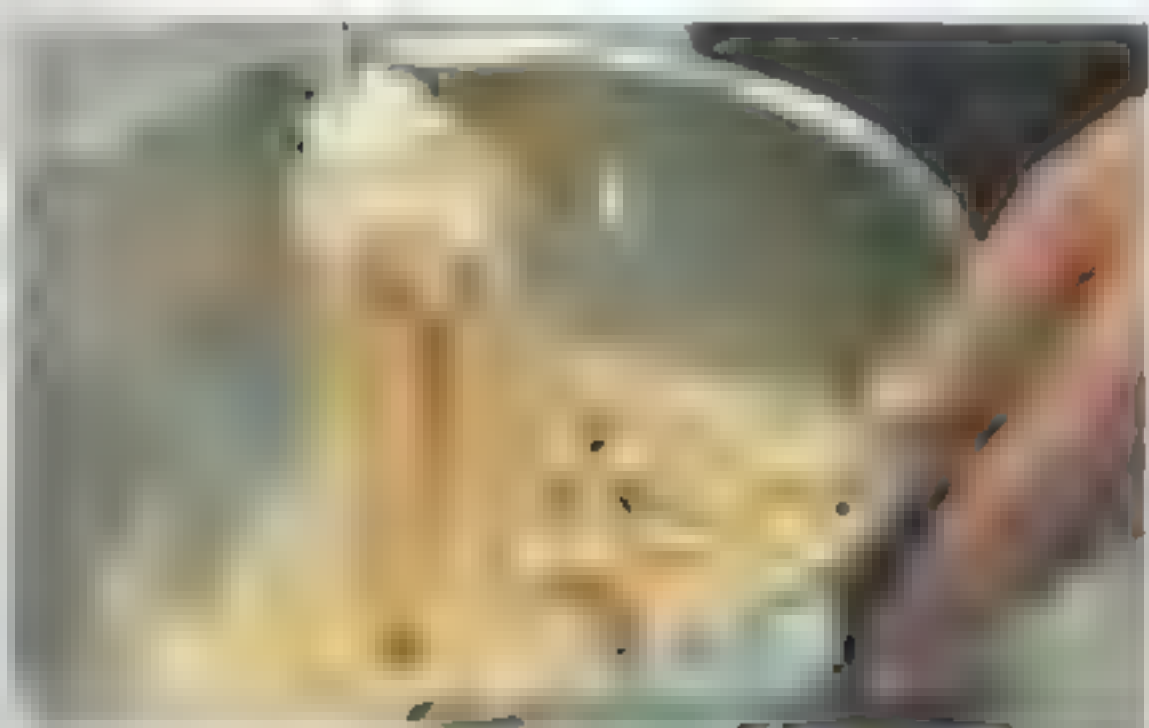
Speck in feine St  
Würfel schneiden. Öl in  
Panne erhitzen und den  
knusprig aushraten



direkt über der Schüssel  
ern reiben. Oder separat  
Teller reiben und zuku  
gut verrühren und mit  
Pfeffer würzen.



Knoblauch schälen und durch  
die Knoblauchpresse direkt zum  
Speck drücken. Die Pfanne vom  
Herd nehmen.



Spaghetti abgießen und sofort  
unter die Eiermasse ziehen. Por-  
tionsweise auf Tellern anrichten  
Pfeffer darübermahlen und evtl  
Parmesan darüberhobeln







# Paglia e fieno mit Garnelen in Mascarpone-Weißwein-Soße

Als „Stroh und Heu“ bezeichnen die Italiener diese zweifarbige Pasta. Die grünen Nudeln werden mit Spinat eingefärbt, und der findet sich auch in der feinen Soße wieder.

⌚ ca. 45 Minuten 🍴🍴🍴 einfach 🍷 Portion ca. 2,70 € 🍽 Portion ca. 680 kcal • E 25 g • F 26 g • KH 77 g

Zutaten für 4 Personen

12 rohe Garnelen (ca. 200 g;  
ohne Kopf, mit Schale)

250 g Blattspinat

Salz, Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

3 EL Olivenöl

400 g Bandnudeln  
(z. B. gelb und grün)

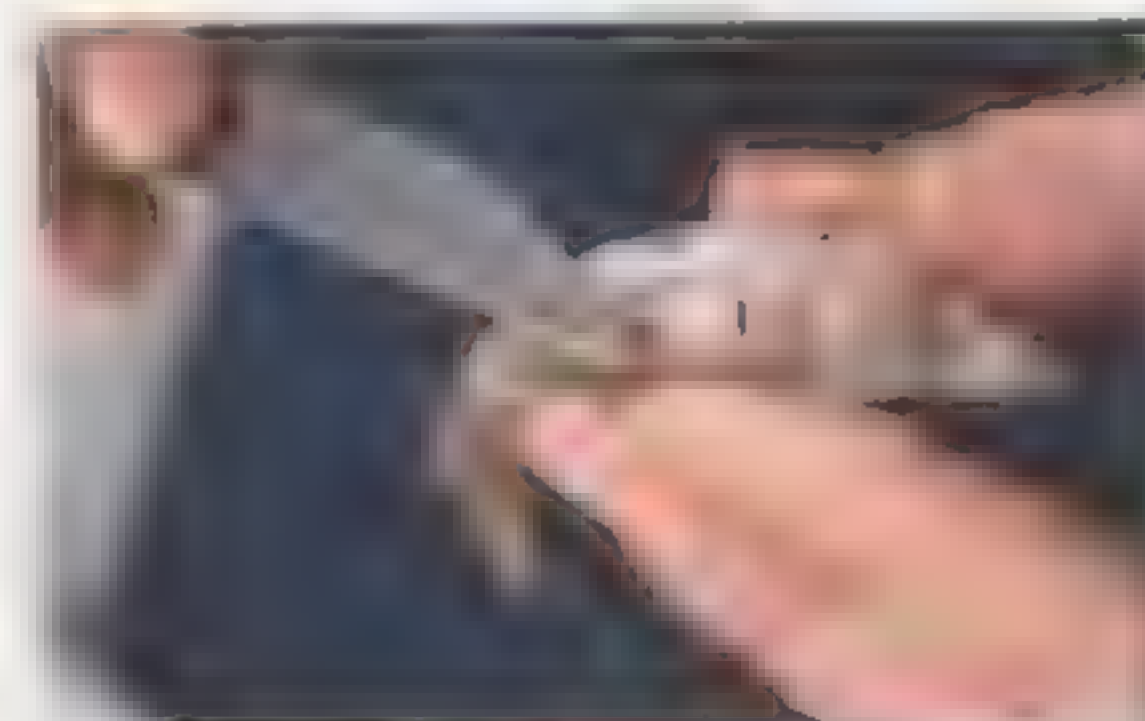
½ l Weißwein

1 TL Gemüsebrühe

150 g Mascarpone

evtl. bunter Pfeffer

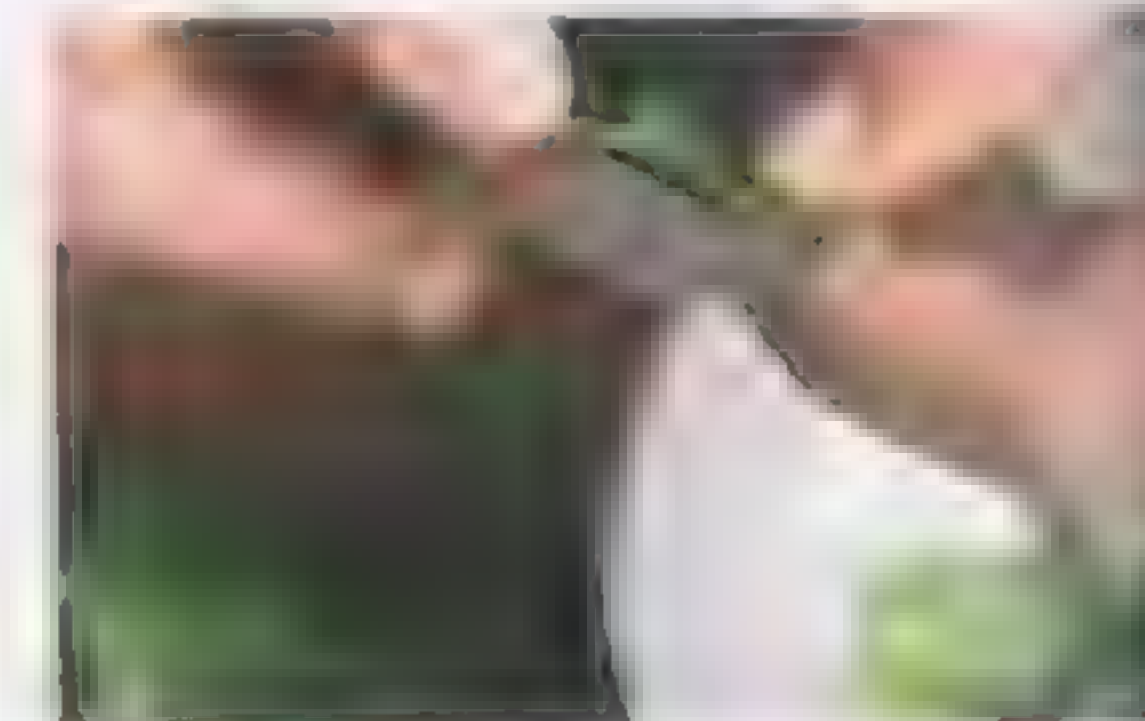
zum Bestreuen



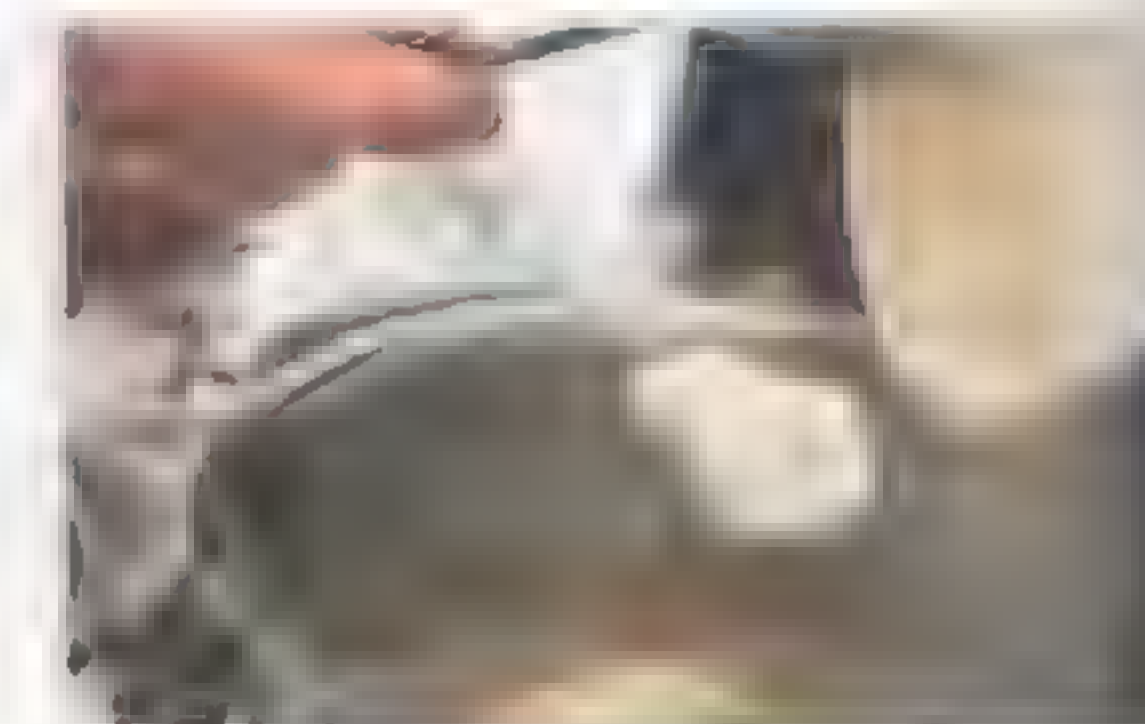
1 Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, aus der Schale lösen. Am Rücken etwas einschneiden und den dunklen Darm mit der Spitze eines Messers herausziehen. Garnelen waschen, trocken tupfen.



4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Zitronenschale kurz mitbraten, würzen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



2 Spinat verlesen, putzen und waschen. Tropfnass in einen Topf geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.



5 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. ½ l Wasser, Wein und Brühe einrühren. Mascarpone mit dem Schneebesen einrühren. Aufkochen, etwas köcheln lassen. Abschmecken.



1 Zwiebel schälen, waschen. Knoblauch schälen und mit etwas Salz mit der Messerklinge zerdrücken. Zitronenschale abreiben, Schale waschen.



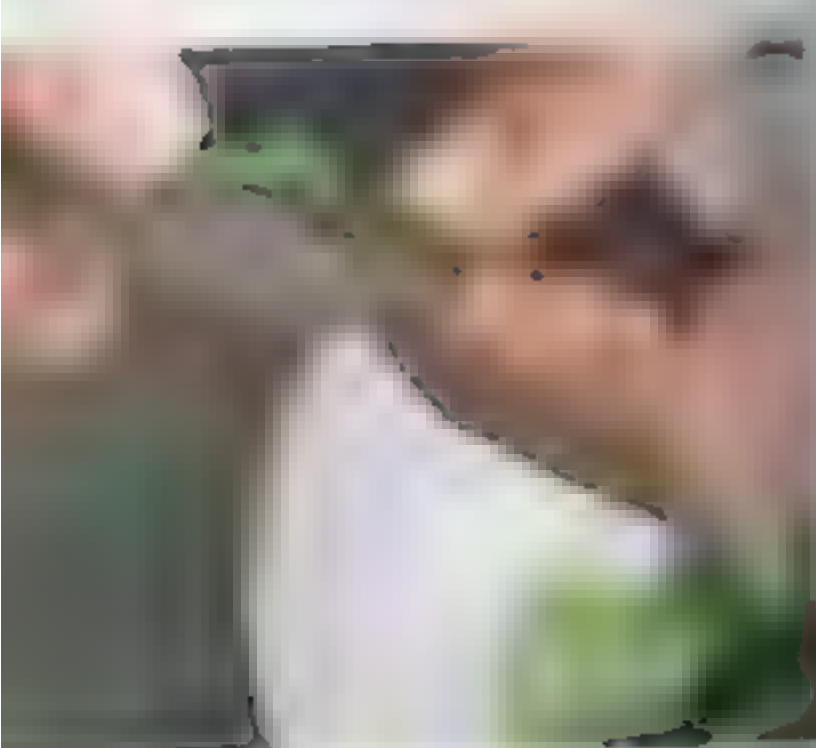
1 Spinat abtropfen lassen. In die Soße rühren. Garen und alles erhitzen lassen, locker mit Salz würzen. Alles anrichten. Alles mit bunter Pfeffer bestreuen.





ben  
So

geröstet, Mandeln  
in Öl geröstet  
Kalorien: 26 g - KH 27 g



verlesen, putzen und  
Tropfnass in einen Topf  
zugedeckt bei mittlerer  
1 Minuten zusammen  
essen. Mit Salz und Pfeffer  
Herausnehmen



in einem Topf erhitzen  
darin andünsten. 1/2 l Wasser  
einrühren und Brühe einrühren  
pfeffer mit dem Schmelz  
rühren. Aufkochen, etwas  
lassen. Abschmecken



1) Zwiebel schälen, würfeln. Knob-  
lauch schälen und grob würfeln,  
mit etwas Salz mit einer Messer-  
klinge zerdrücken oder durch-  
pressen. Zitrone heiß waschen,  
abtrocknen. Schale fein abreiben



2) Spinat abtropfen lassen und in  
die Soße rühren. Garnelen zuge-  
ben und alles erhitzen. Nudeln  
abgießen, locker mit der Soße  
mischen. Alles anrichten. Mit  
feinem Pfeffer bestreuen







# Makaroni in Pilsesahne

Herrlich herzhaft, diese Kombination von Champignons und Pfifferlingen mit Speckstückchen und Thymian

ca. 30 Minuten ganz einfach

Portion ca. 2,30 €

Portion ca. 660 kcal · E 23 g · F 23 g · A 11 g

Zutaten für 4 Personen:

350 g Champignons

250 g Pfifferlinge

Salz

3-4 Stiele Thymian

1 mittelgroße Zwiebel

4 Scheiben Bacon

(Frühstücksspeck)

2 EL Öl

Pfeffer

1 gehäuteter EL (20 g) Mehl

3-4 EL Nilly Prat

(französischer Wermut)

125 g Schlagsahne

1 TL Gemüsebrühe

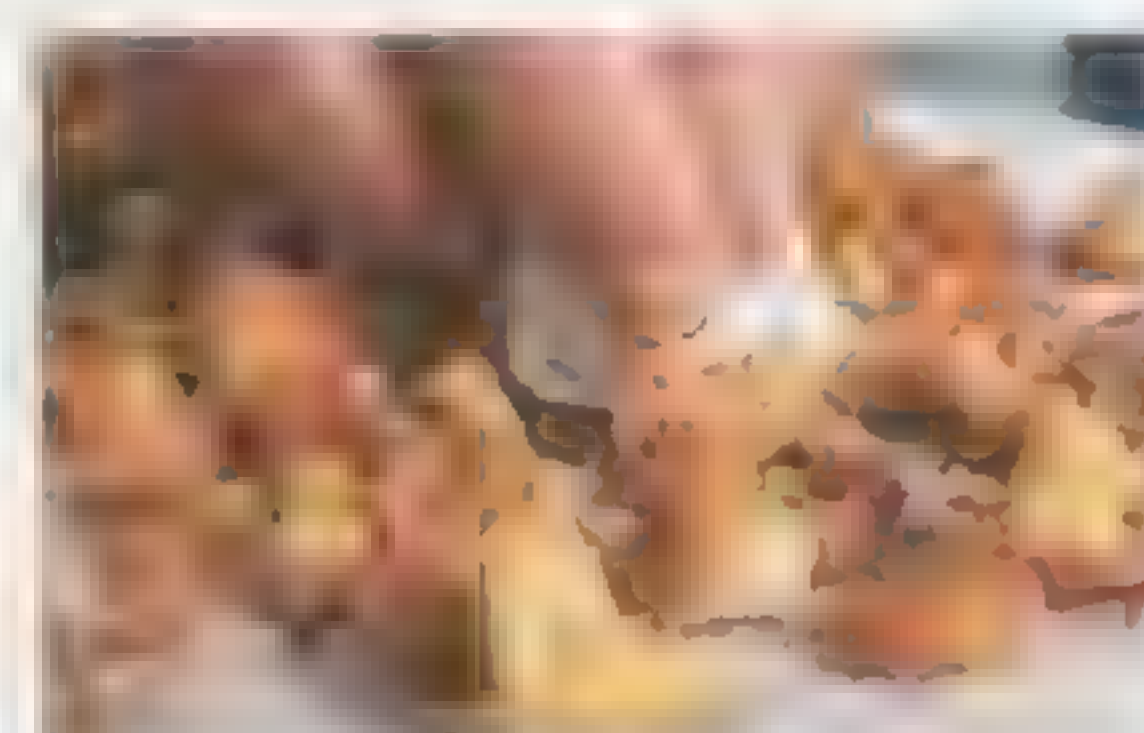
100 g M. Parmesan

40 g Parmesan (Stück)

evtl. rosa Beeren

(pfefferähnliches Gewürz)

Kuchenpapier



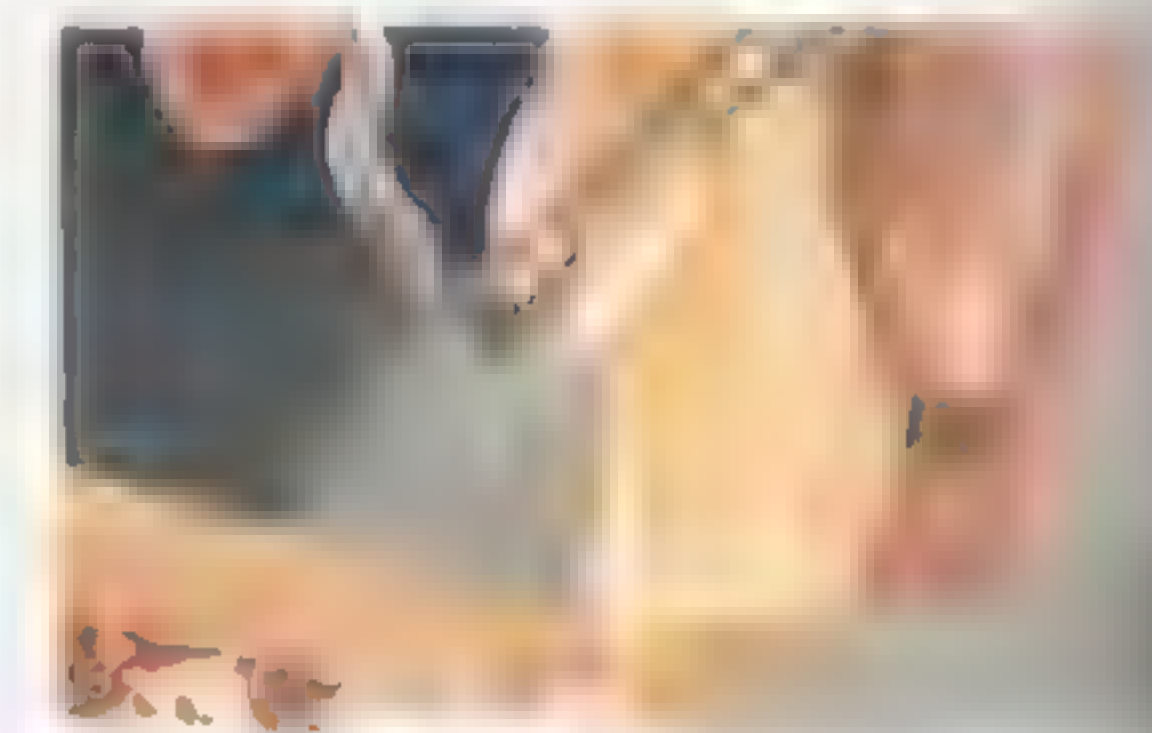
Champignons und Pfifferlinge putzen, nur kurz in kaltem Wasser waschen. Große Pilze halbieren. Alle Pilze mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen



Für die Nudeln reichlich Salzwasser aufkochen. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Speck in Stücke schneiden



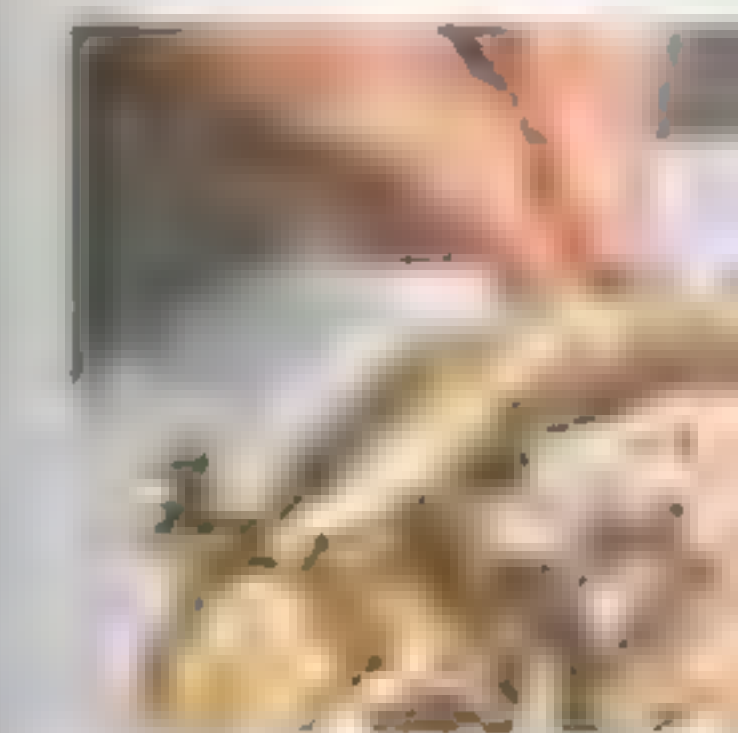
Pilze mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. 1 Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten kochen



Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Speck und Thymian in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln



Speck in einer Pfanne braten. Zwiebel kneten. Alles herausnehmen. In Pfanne geben. Pilze und Speck dazugeben. Wenden kräftig braten



Nudeln abgießen, mit Sauce anrichten. Mit Parmesan bestreuen. Rosa Beeren mit den Fingern direkt über die Nudeln zerdrücken



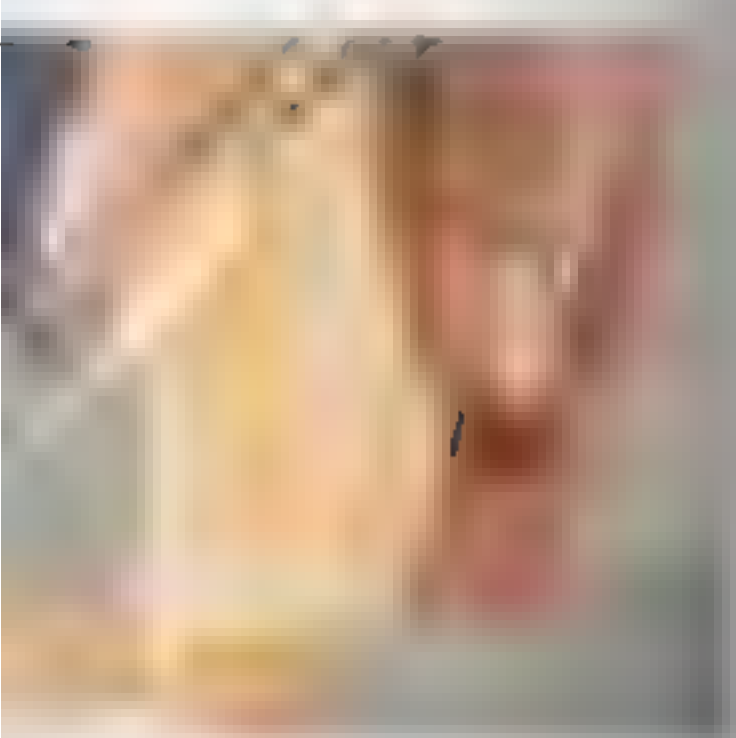


116  
gen

23 g • 23 g • KH 80



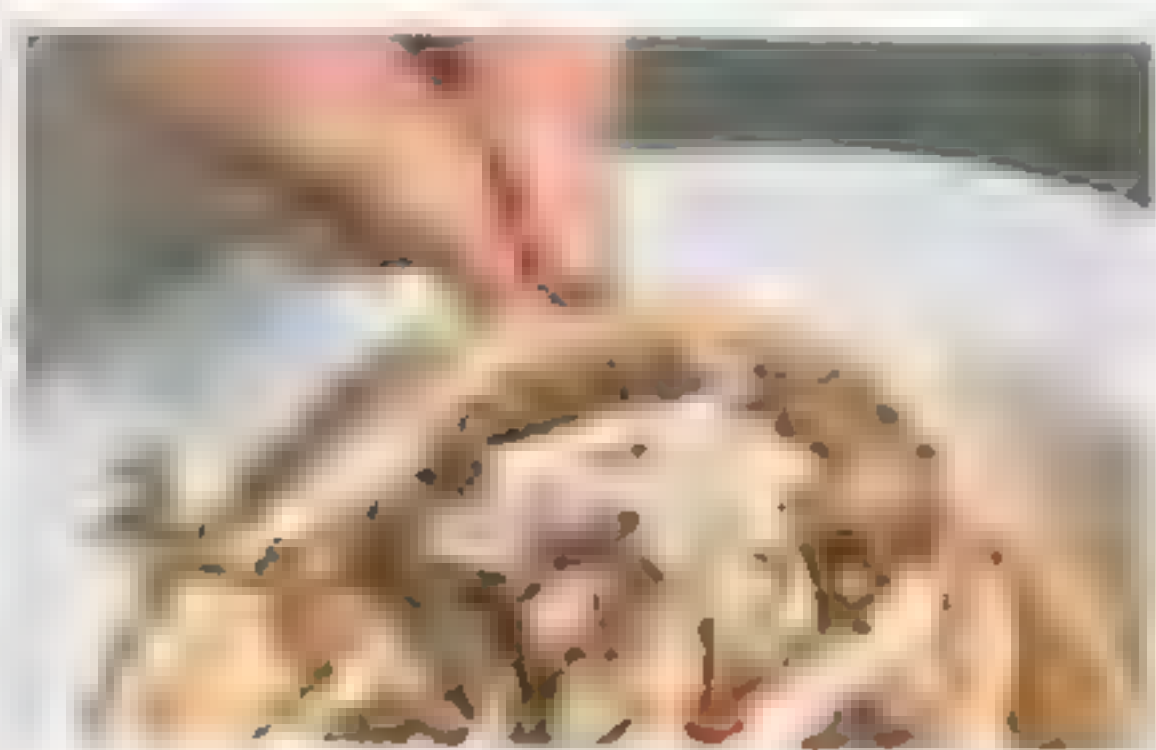
ein reichlich Sal  
in Thymian was  
in den Stielen st  
Zwiebelschalen  
in Stücke schne



schendem Wasser nach  
weisung garen. Sp  
in die Soße ru  
Pfeffer abschme  
mit einem Spatw  
hobeln



Speck in einer Pfanne knusprig  
braten. Zwiebel kurz mitbraten.  
Alles herausnehmen. Öl in die  
Pfanne geben. Pilze darin unter  
Wenden kräftig braten. Würzen



(1) Nudeln abgießen, mit der Pilzsoße  
anrichten. Mit Parmesanspänen  
bestreuen. Rosa Beeren mit den  
Fingern direkt über den Nudeln

Drucken







# Cannelloni mit Bärlauch-Ricotta-Creme

Wenn Sie diese Phosorotten probiert haben, werden Sie aufrichtig bedauern,  
dass die Bärlauchsaison nur ein so kurzes Vergnügen ist.

ca. 1 1/2 Stunden einfach Portion ca. 1,90 € Portion ca. 560 kcal · E 25 g · F 29 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 große Tomaten
- 1 große Möhre
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL (20 g) Butter
- 1 EL (10 g) Mehl
- 300 ml Milch
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch (ca. 60 g)
- 500 g cremiger Ricottakäse
- 1 Ei (Gr. L)
- 16 Cannelloni (ca. 160 g;  
die 1/2 Packung)
- 40 g Parmesan (Stück)
- Einwegspritzbeutel oder  
Gefrierbeutel



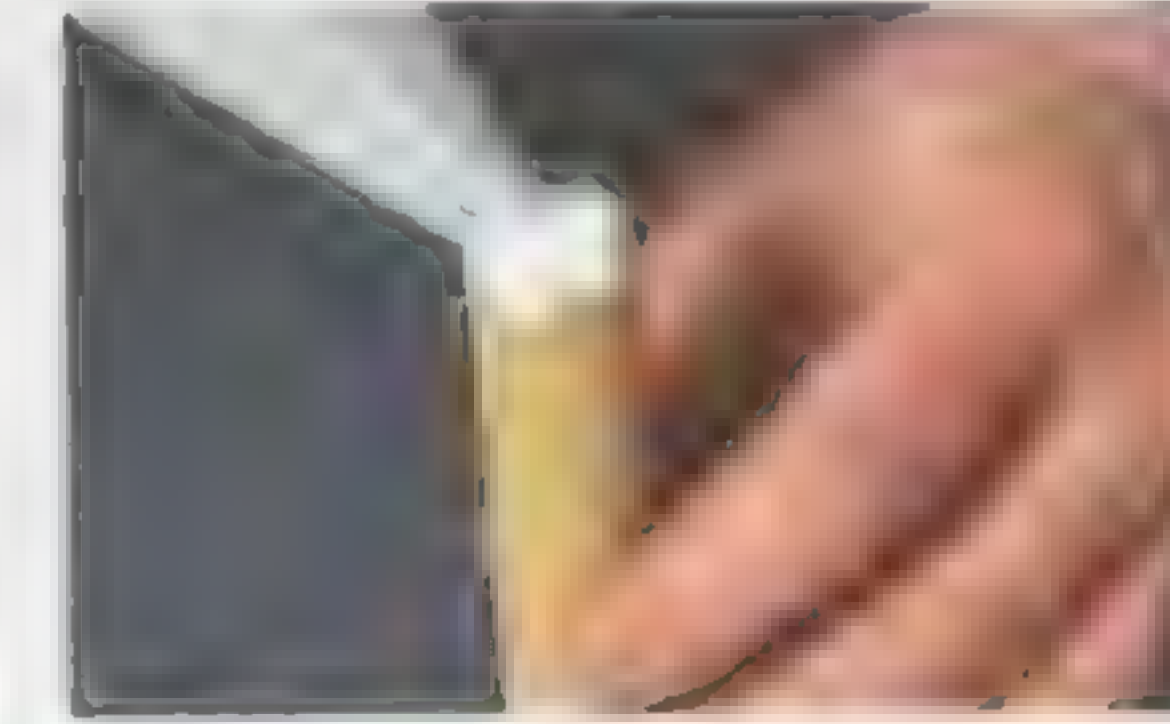
Gut gemacht!



1 Zwiebel schälen. Tomaten waschen. Möhre schälen und waschen. Alles sehr fein würfeln. Im heißen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



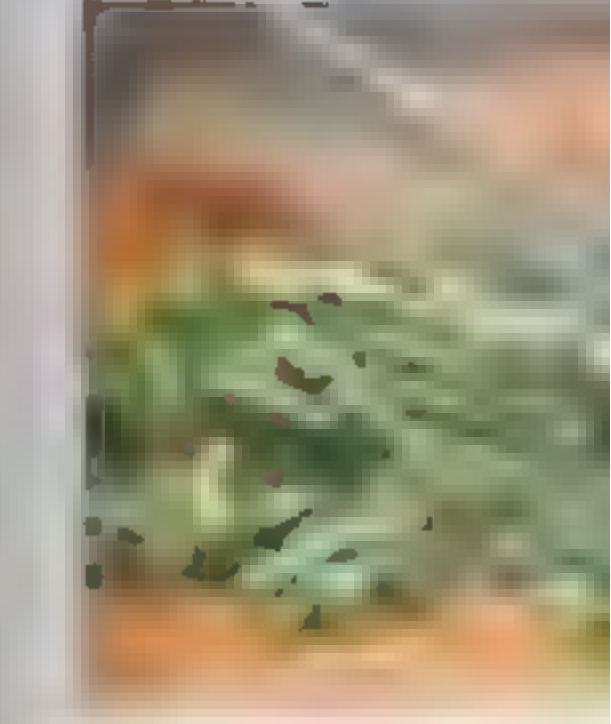
2 Für die Béchamelsoße Butter zerlassen. Mehl darin kurz anschwitzen. Mit Wasser, Milch und Brühe einrühren und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



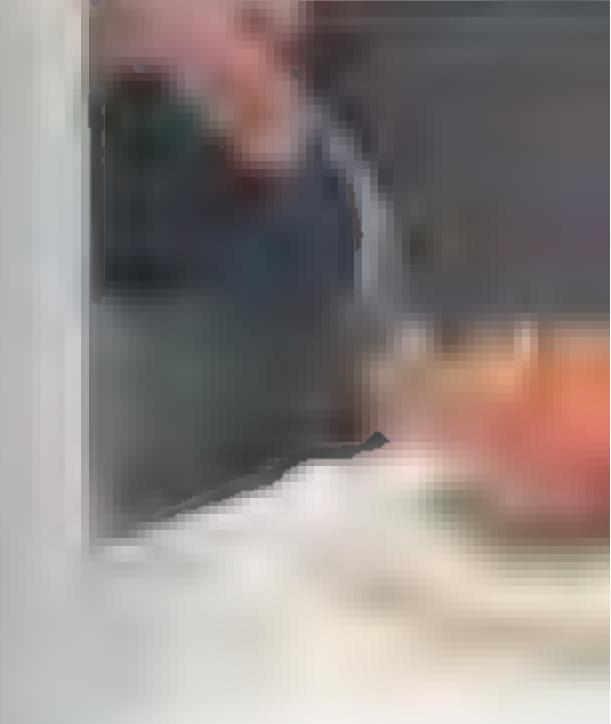
4 Füllung in einen Einwegspritzbeutel oder einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. Cannelloni jeweils senkrecht auf die Arbeitsfläche stellen und die Creme hineinspritzen.



5 Etwas Béchamelsoße auf den Boden einer eckigen Auflaufform streichen. Cannelloni dicht an dicht in die Form schichten. Béchamelsoße darübergießen.



3 Für die Cannelloni den Bärlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Ricotta und Salz und Pfeffer würzen.



6 Tomatensauce kochen. Den Cannelloni mit Parmesan direkt auf der vorgeheizten Form bei 175°C Umluft 35-40 Minuten backen.



# 

(Klassisch)  
 VORBEREITUNG

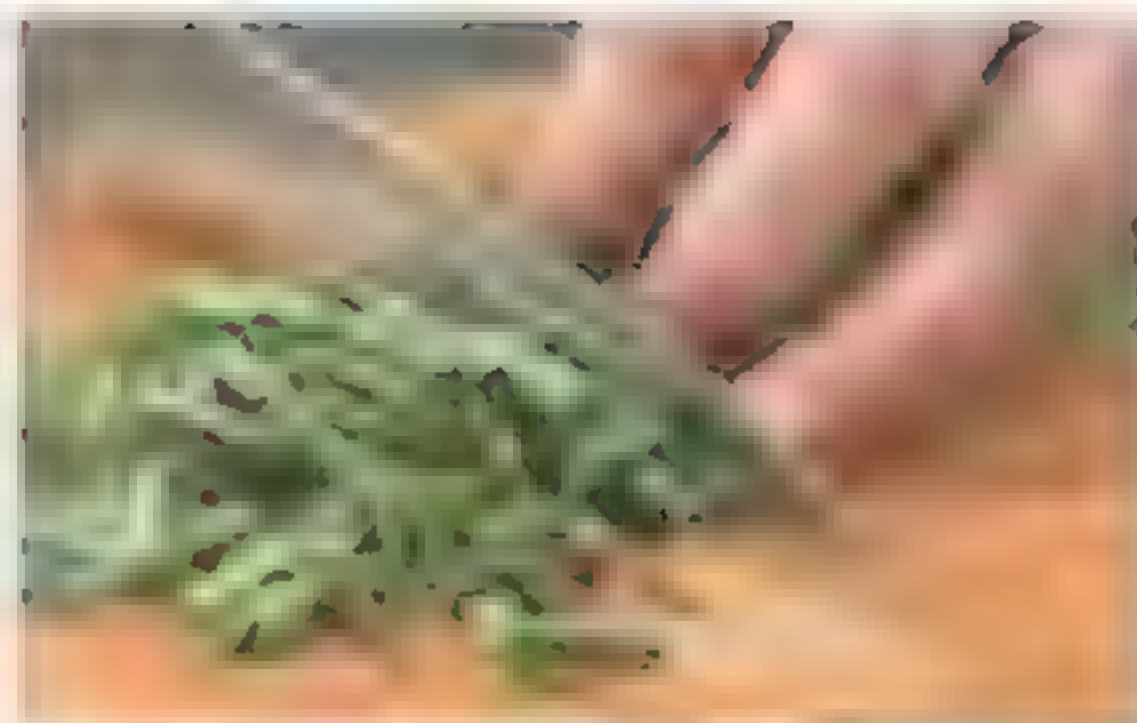
100 g 20 g 100 g



Die Rahmsauce Butter zer  
 Mehl darin kurz anschw  
 Wasser, Milch und Brühe  
 en und unter ständigem  
 ra. 5 Minuten köcheln  
 e und Pfeffer würzen



Die Rahmsauce auf den  
 einer eckigen Auflaufform  
 en. Cannelloni dicht  
 in die Form schichten. I  
 nelsauce darübergießen



Für die Cannellonifüllung Bä  
 lauch waschen, trocken schütteln  
 und in feine Streifen schneiden.  
 Mit Ricotta und Ei verrühren. Mit  
 Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Tomatensauce gleichmäßig auf  
 den Cannelloni verteilen. Par  
 mesan direkt darüberreiben. Im  
 vorgeheizten Backofen (E-Heiz  
 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2)  
 40 Minuten backen.

„Ist Basilikum eine kostliche Alternative  
 Die Blättchen von 1 Bund oder Topfchen grob  
 schneiden und 1 Knoblauchzehe fein zerdrücken  
 Beides unter die Ricottacreme rühren  
 Schmeckt ebenfalls sehr lecker!“





# Macaroni and Cheese

mit knuspriger Käse-Cornflakes-Kruste schmecken einfach „great“!  
Noch kleine Putensteaks dazu, dann schmalzen nicht nur Bill und Bob mit der Zunge

ca. 1 Stunde   einfach

Portion ca. 1,50 €

Portion ca. 830 kcal • E 54 g • F 32 g • KH 76 g

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

je 100 g Gouda und  
Parmesan

300 g kurze Nudeln

(z. B. kurze Makkaroni oder  
Korkenziehernudeln)

Salz

4 EL Butter

2 leicht gehäufte

EL (30 g) Mehl

1/2 l Milch

Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

50 g Cornflakes

350 g Putenbrustfilet

1-2 EL Öl



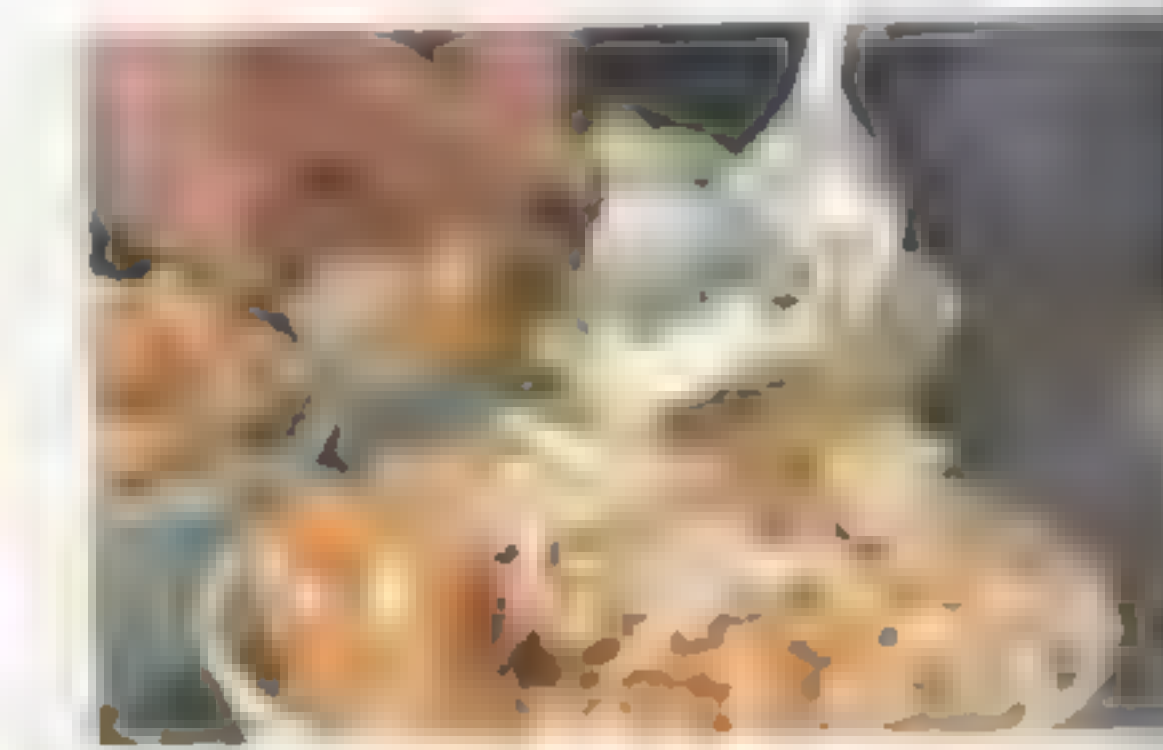
1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Käse getrennt reiben. Backofen vorheizen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2). Nudeln in 3-4 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.



4 Soße mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Nudeln abgießen und wieder zurück in den Topf schütten. Sofort mit der Soße mischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.



2 3 EL Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1-2 Minuten hell anschwitzen – die Mehlschwitze soll dabei nicht braun werden.



5 In vier kleine oder eine große Auflaufform verteilen. Cornflakes darüberbröseln. Mit Rest Parmesan bestreuen und 1 EL Butter in Plättchen darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken.



3 Milch zugießen und kräftig rühren, damit Klumpchen bilden und ca. 5 Minuten kochen bis auf 2 EL Parmesan in der Soße schmelzen.



6 Fleisch waschen, trocknen und in 8 Medaillons schneiden. Im heißen Öl von 1-4 Minuten braten. Pfeffer würzen. Zu Nudeln reichen.





200 g  
100 g

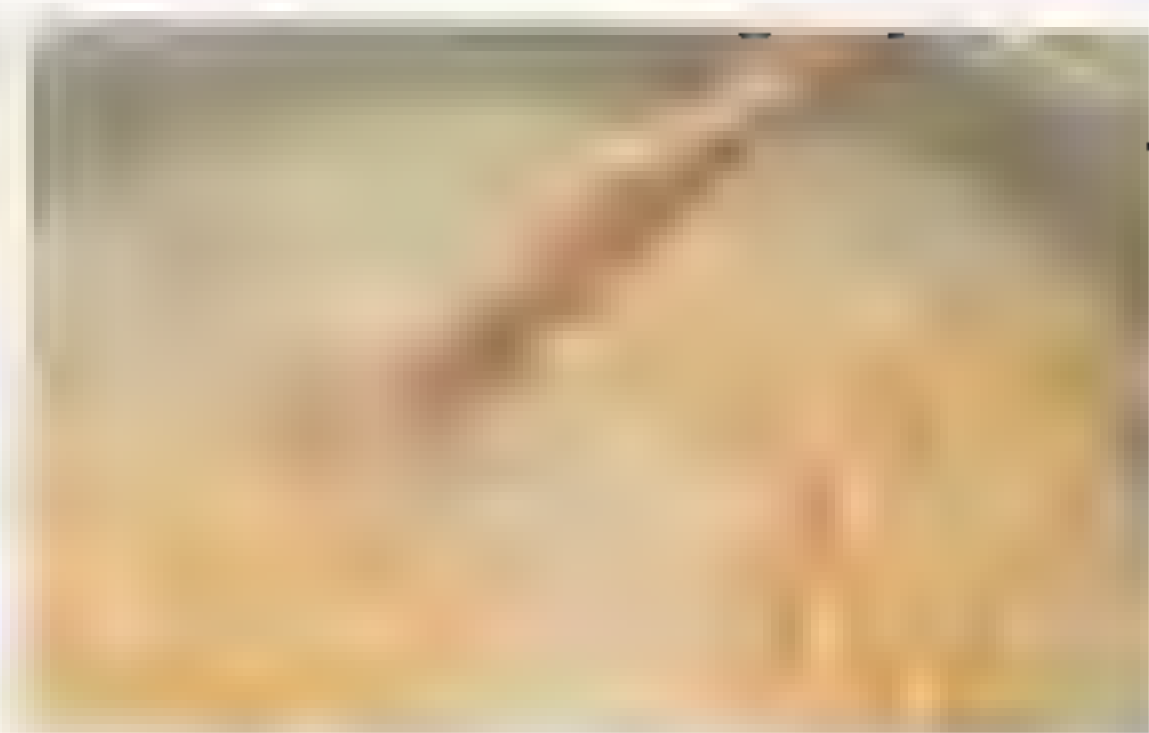
1/2 TL Pfeffer



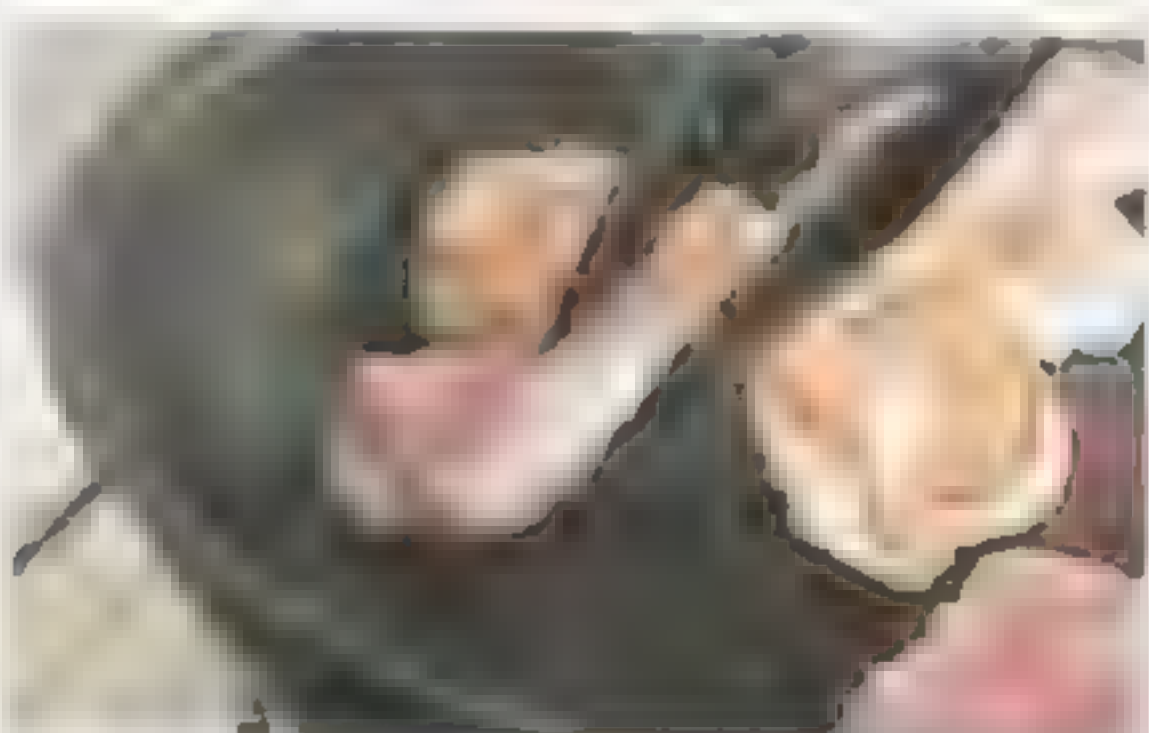
in einem Topf zer-  
lassen, glasig dun-  
ken bestauben und  
mit 1 TL Mehl und  
die Mehlschwitze  
braun werden



oder eine gro-  
ße Portion. Cornflor  
n. Mit Rest Pa-  
und 1 EL Butter  
auf verteilen  
miten überbacken



h zugeießen und dabei ständig  
kräftig rühren, damit sich keine  
Klumpchen bilden. Aufkochen  
und ca. 5 Minuten köcheln. Käse,  
bis auf 2 EL Parmesan, unter Röh-  
ren in der Soße schmelzen



isch waschen, trocken tupfen  
und in 8 Medaillons schneiden.  
in heißen Öl von jeder Seite  
1 Minuten braten. Mit Salz und  
Pfeffer würzen. Zu den Makla-  
roni reichen







# Tomatenspaghetti mit scharfer Hummersoße

Ein kleines Luxusessen, das ruck, zuck fertig ist

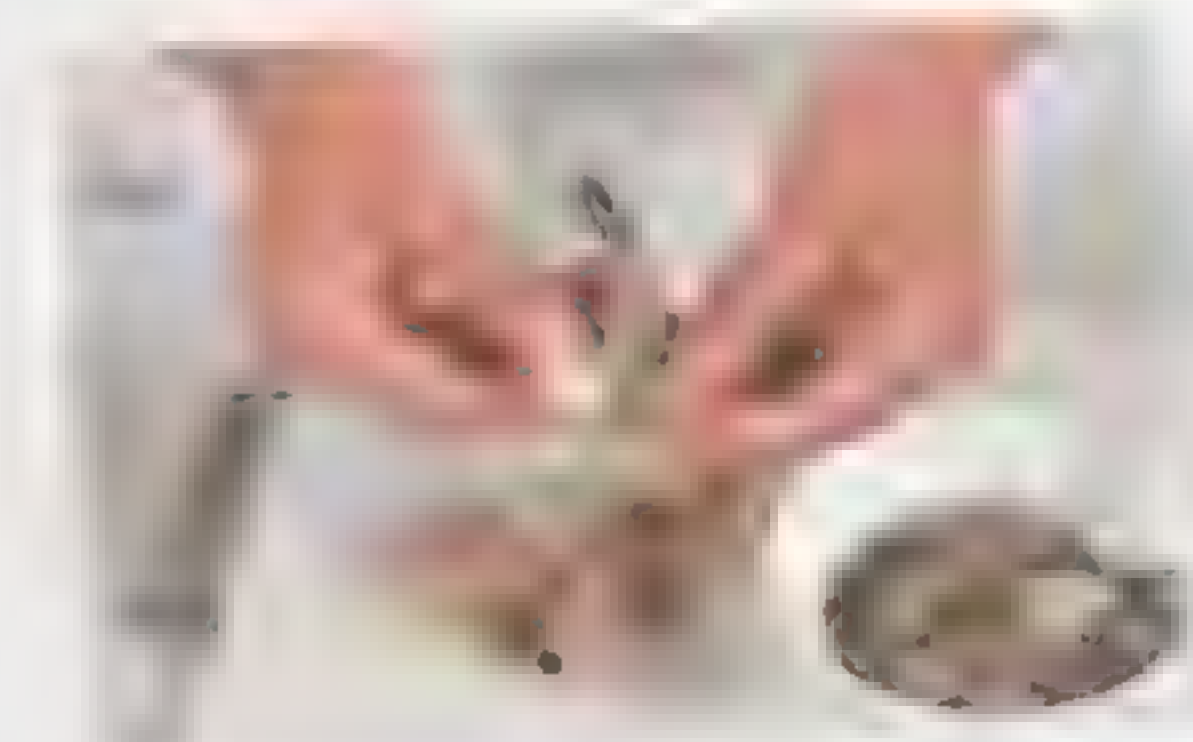
ca. 25 Minuten ganz einfach Portion ca. 2,60 € Portion ca. 670 kcal - E 26 g - F 25 g - KH 82 g

Zutaten für 4 Personen:  
250 g frische rohe Garnelen  
(ohne Kopf)  
Salz

400 g Spaghetti (z. B. rote)  
1 Würfel (50 g)

Hummer-Suppen-Paste  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 l Weißwein

200 g Schlagsahne  
150 g Kirschtomaten  
1/4 TL zerstoßene  
getrocknete Chilischoten  
oder Chilipulver  
2 Stiele Dill



1 Garnelen aus der Schale lösen. Am Rücken einschneiden, den dunklen Darm mit der Spitze eines Messers herausziehen. Garnelen abspülen und abtupfen.



2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Spaghetti hineingeben und kochen lassen, bis sie gar sind. Nach Packungsanweisung garen.



4 Mit 1/4 l Wasser, Weißwein und Sahne unter Rühren ablöschen, aufkochen und kurz sämig einköcheln. Tomaten waschen und halbieren.



5 Garnelen und Tomaten in die Soße geben und alles 2-3 Minuten köcheln. Mit Salz und Chili abschmecken.



3 Hummer-Suppen-Paste in einen großen Topf geben und mit Wasser anrühren. Zwiebel hacken und darin andünsten.



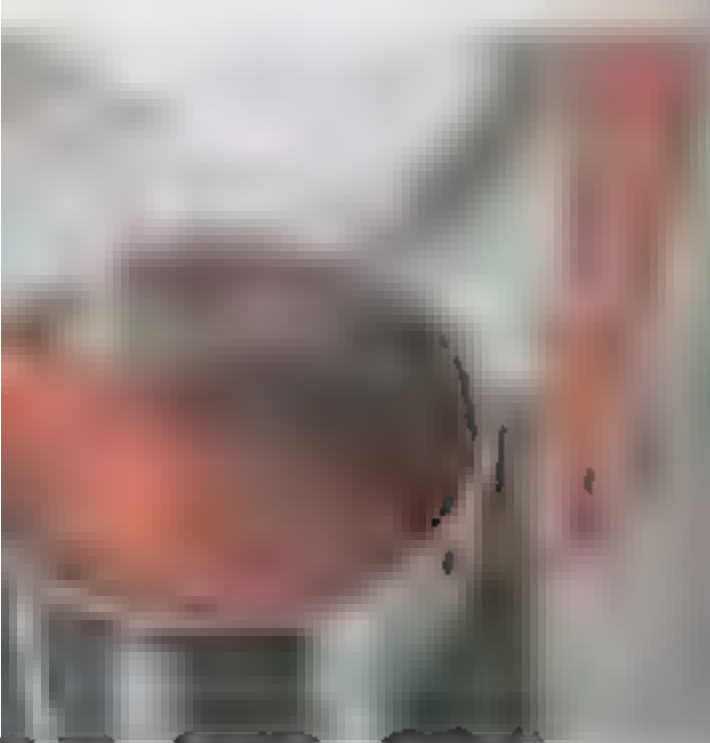
6 Spaghetti abgießen und in den Topf geben. Hummer-Soße unterheben. Dill hacken und darüberstreuen.



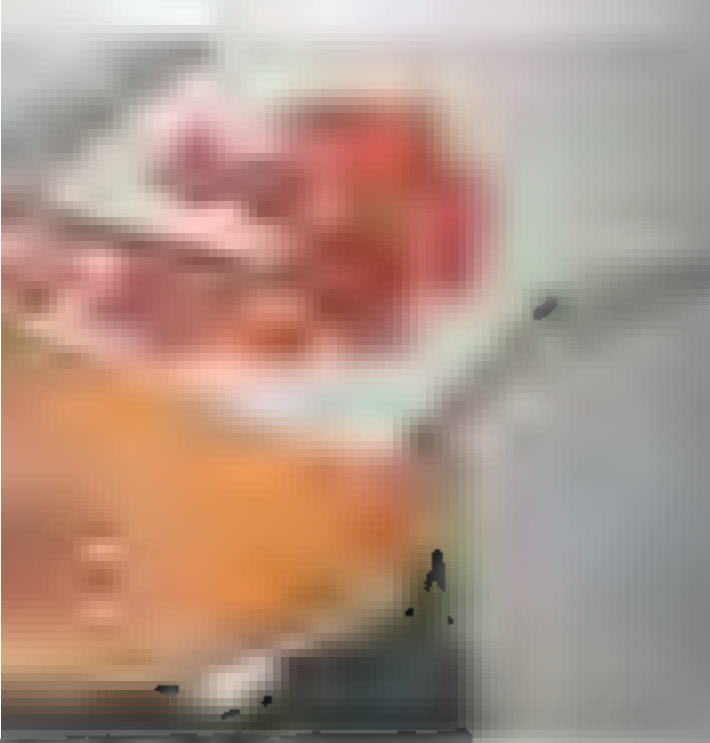


uck fertig i

26 g · F 25 g · KH 82



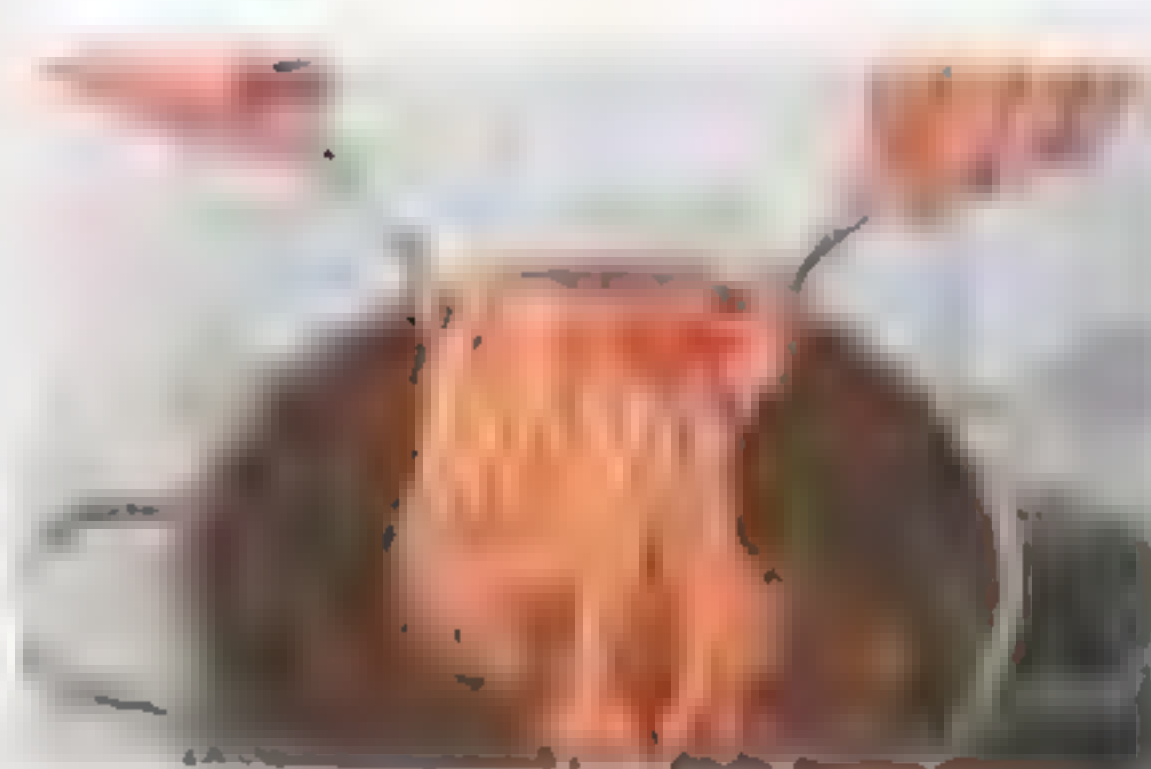
salzwasser in ei  
of aufkochen  
eingeben und  
s sie ganz mit  
nd. Nach Pack  
garen



und Tomaten in  
n und alles 2-3  
n. Mit Salz und  
en



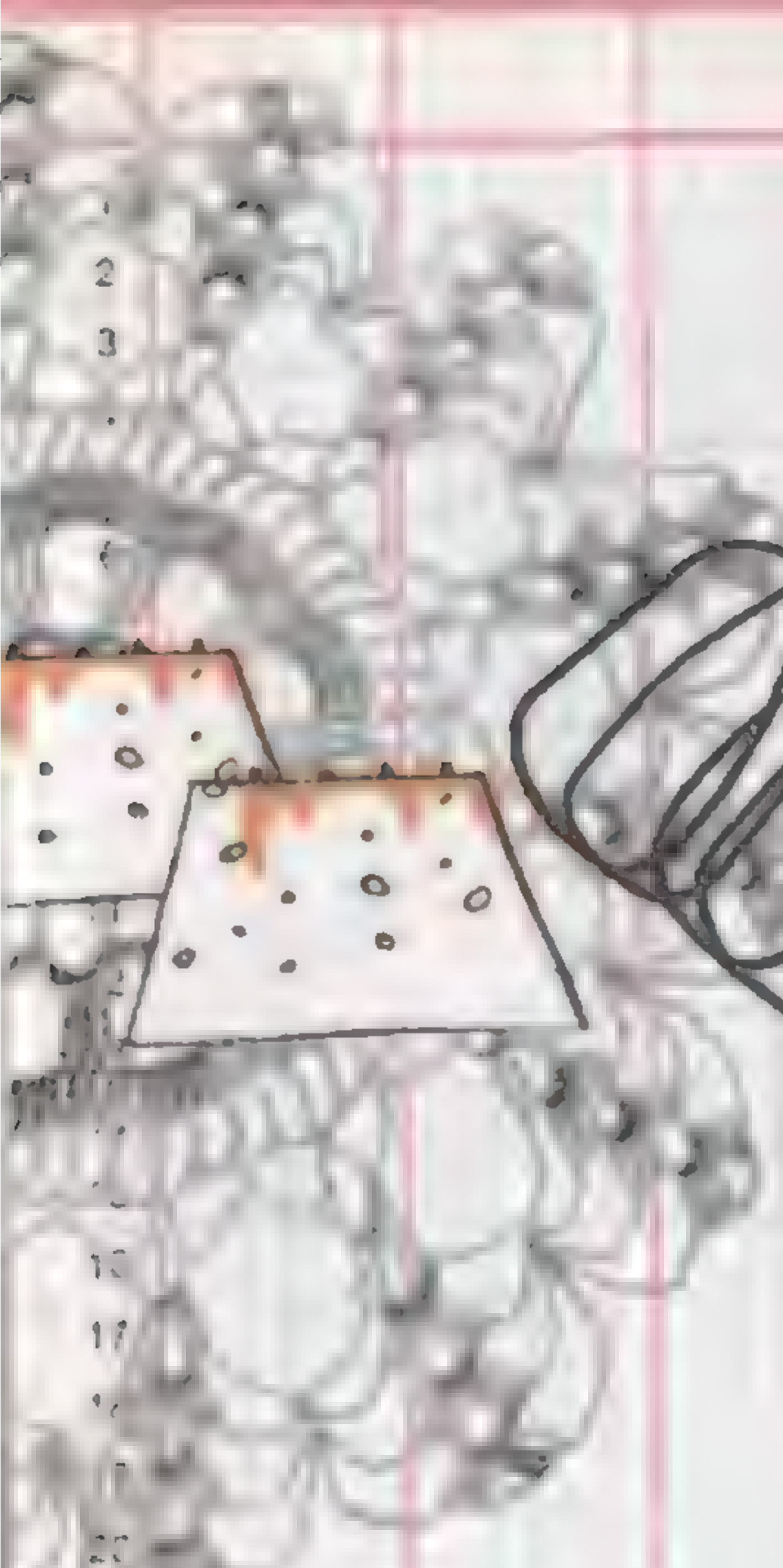
Hummersuppen-Paste in einer  
weiten Pfanne bei mittlerer Hitze  
zerlassen. Zwiebel schälen, fein  
würfeln und darin unter Rühren  
andunsten



Spaghetti abgießen, zurück in  
den Topf geben. Hummersoße so-  
fort unterheben. Dill waschen,  
hacken und darüberstreuen.







1. sehr gut (1) Die Note  
den Anforderungen in
2. gut (2) Die Note „gu  
Zustanden voll ent
3. befriedigend (3)  
Leistungen im allge
4. ausreichend (4)  
zwar M  
spricht.
5. mangelhaft (5) I  
den Anfor  
die wendigen G  
der Zeit be
6. ungenügend (6) D  
den An  
so lück  
werden





## Notenstufen

1. sehr gut (1) Die Note „sehr gut“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen in besonderem Maße entspricht.

2. gut (2) Die Note „gut“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen voll entspricht.

3. befriedigend (3) Die Note „befriedigend“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen in allgemeiner Hinsicht entspricht.

4. ausreichend (4) Die Note „ausreichend“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen in wesentlichen Punkten entspricht.

5. mangelhaft (5) Die Note „mangelhaft“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen in wesentlichen Punkten nicht entspricht und die Mängel in absehbarer Zeit behoben werden könnten.

6. ungenügend (6) Die Note „ungenügend“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht und selbst die Grundkenntnisse so lückenhaft sind, daß die Mängel in absehbarer Zeit nicht behoben werden könnten.

*Desserts*







# Zabaione – 3x zart und köstlich

Die Weinschaumcreme ist eines der beliebtesten Desserts der italienischen Küche und lässt sich leicht variieren

ca. 30 Minuten einfach Portion ca. 1,70 € Portion ca. 220 kcal • E 4 g • F 8 g • KH 32 g

Zutaten für 4 Personen:

500 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren)

1 Bio-Zitrone

4 frische Eigelb (Gr. M)

100 ml Marsala

(italienischer Dessertwein)

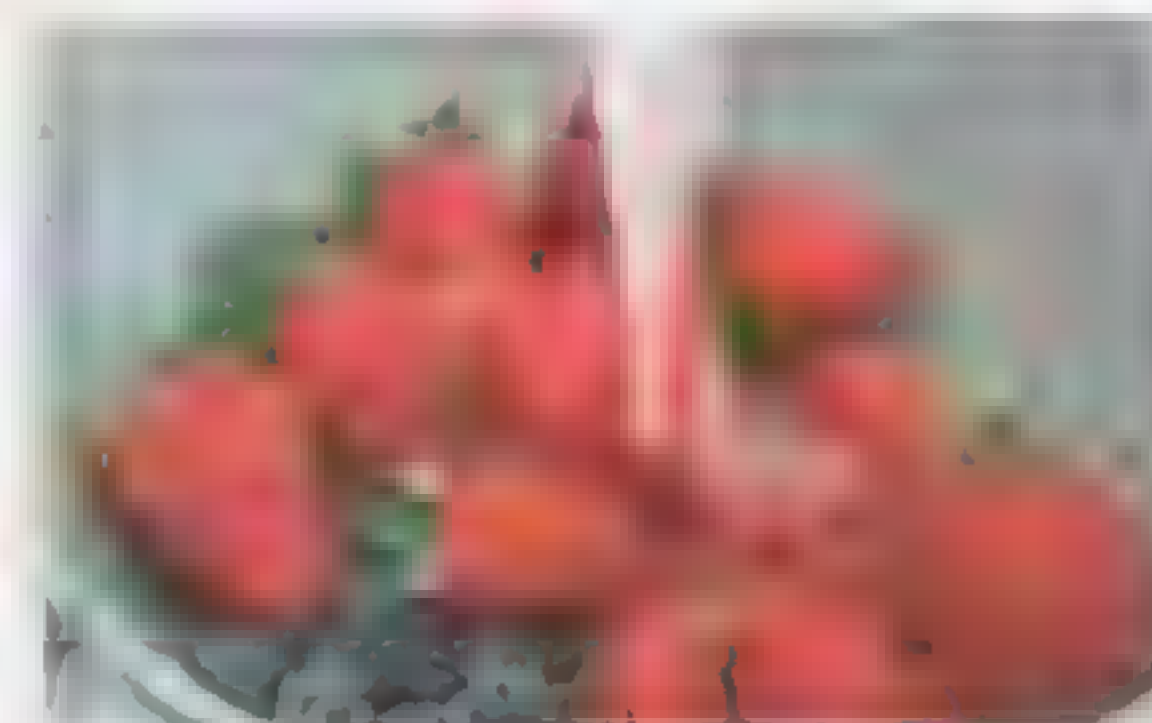
100 g Zucker

Außerdem für das Gratin:

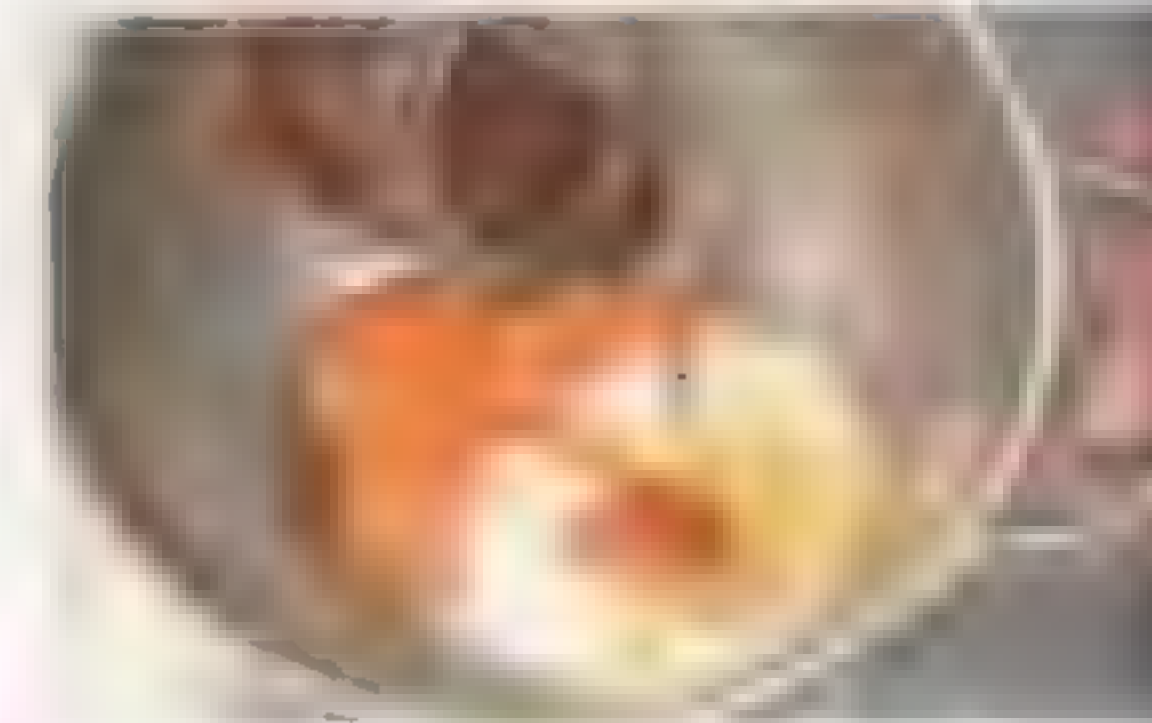
Puderzucker zum Bestauben

Für die Zabaionecreme

150 g Schlagsahne



1 Himbeeren und Heidelbeeren verlesen. Alle Beeren vorsichtig waschen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Beeren auf vier Teller verteilen.



2 Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Schale fein abreiben. Mit Eigelb, Marsala und Zucker in Schlagkessel oder einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Handrührgerät verrühren.



3 Eiermischung so in ein heißes Wasserbad halten, dass der Schneebesen an Dampf fängt, aber nicht das Wasser berührt. 7-10 Minuten zu einer schaumigen Creme aufschlagen.



4 Aufgeschlagene Zabaione vom Wasserbad nehmen und kräftig weitererschlagen, bis es wieder abgekühlt ist. Mit einem Löffel über die Beeren verteilen und sofort servieren.



Klassisch: Zabaione



2 Zabaione-Beeren Crème: vier flache Portionen verteilen und die Zabaione geben. Unter dem Ofengrill ca. 2 Minuten. Mit Puderzucker bestreuen.



3 Beeren-Zabaione Crème: Aufgeschlagene Zabaione mit Wasserbad mit Eigelb und Eiswürfeln ständig kalt schlagen und unter Beeren in vier Gläsern servieren.



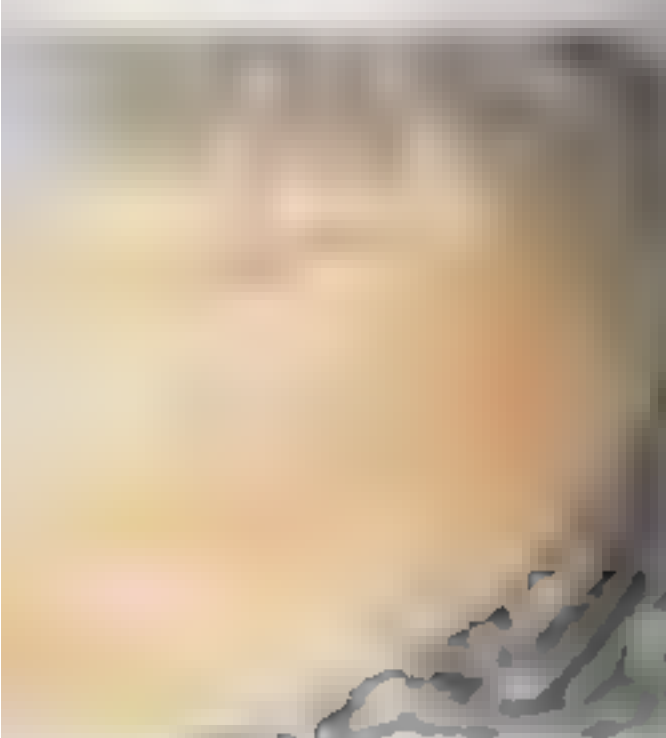
entlich

en Dörrapfel

1 g · 18 g · 10 g



waschen, abtropfen lassen und abreiben. Mit Zucker und Zucker oder einer Metall oder dem Schneebesen verrühren



ene Zabaione vom nehmen und kräftig en, bis sie lauwa t. Mit einem Esch neren verteilen n ren.

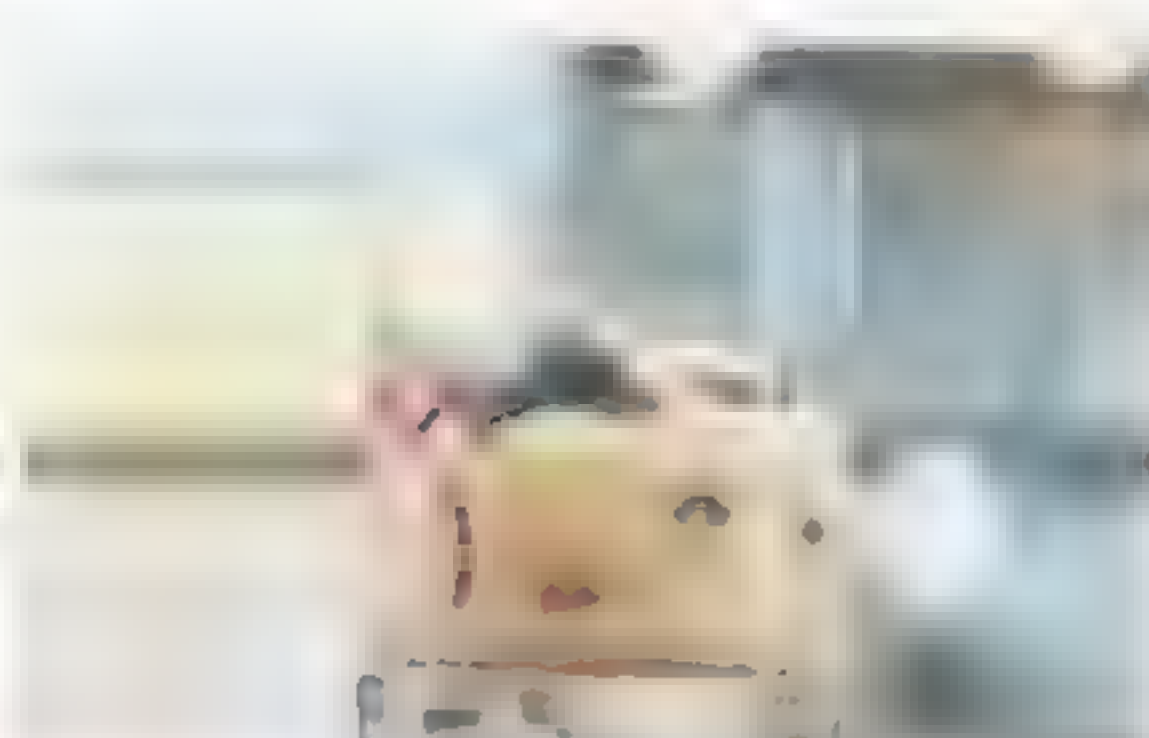
1

.....



2

**Zabaione Beeren Gratin:** Beeren in vier flache ofenfeste Schälchen verteilen und die Zabaione darauf geben. Unter dem heißen Back ofengrill ca. 2 Minuten überbacken Mit Puderzucker bestäuben



3

**Beeren-Zabaione-Creme im Aufgeschlagene Zabaione in ein Wasserbad mit kaltem Wasser und Eiswürfeln stellen und vollständig kalt schlagen. Sahne steif schlagen und unterheben. Mit den Beeren in vier Gläser schichten.**







# Crème brûlée

Das Beste an diesem Dessert? Mit dem Löffel die knusprige Karamellschicht zerstechen ... Mehr Vortreude geht nicht

ca. 1 1/2 Stunden + Wartezeit einfach Portion ca. 1,30 €

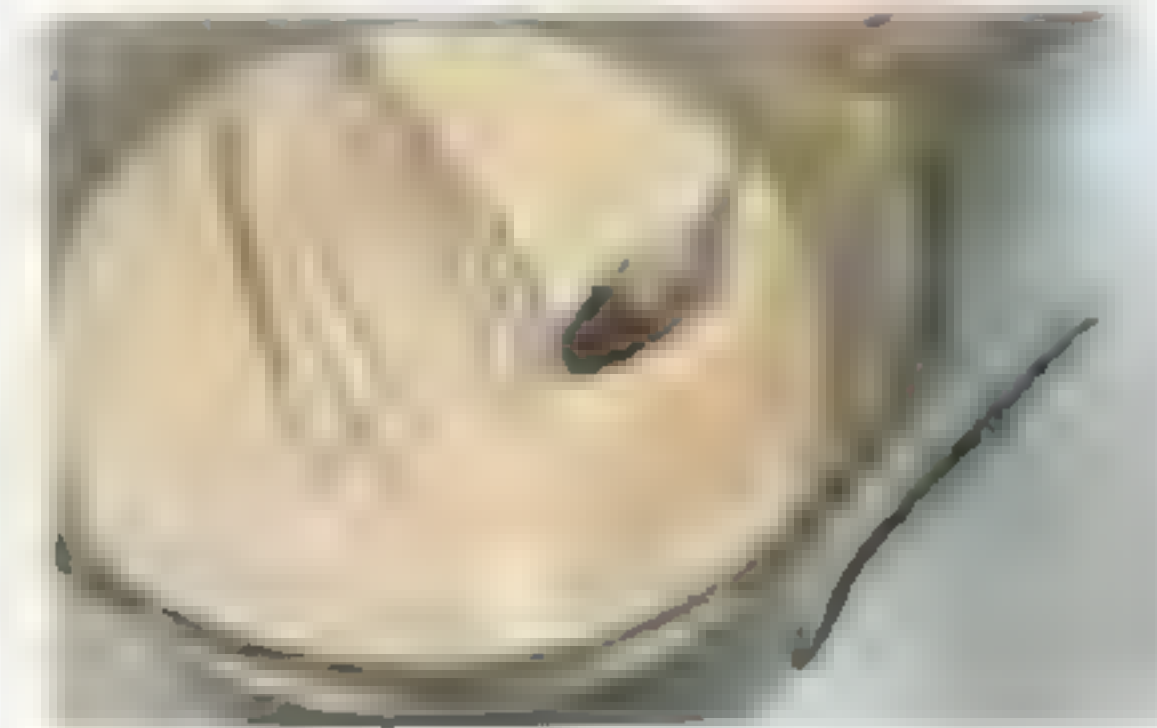
Portion ca. 430 kcal • E 6 g • F 31 g • KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

- 150 ml Milch
- 300 g Schlagsahne
- 80 g • 4 gehäufte TL Zucker
- 4 frische Eigelb (Gr. M)
- 1 Vanilleschote



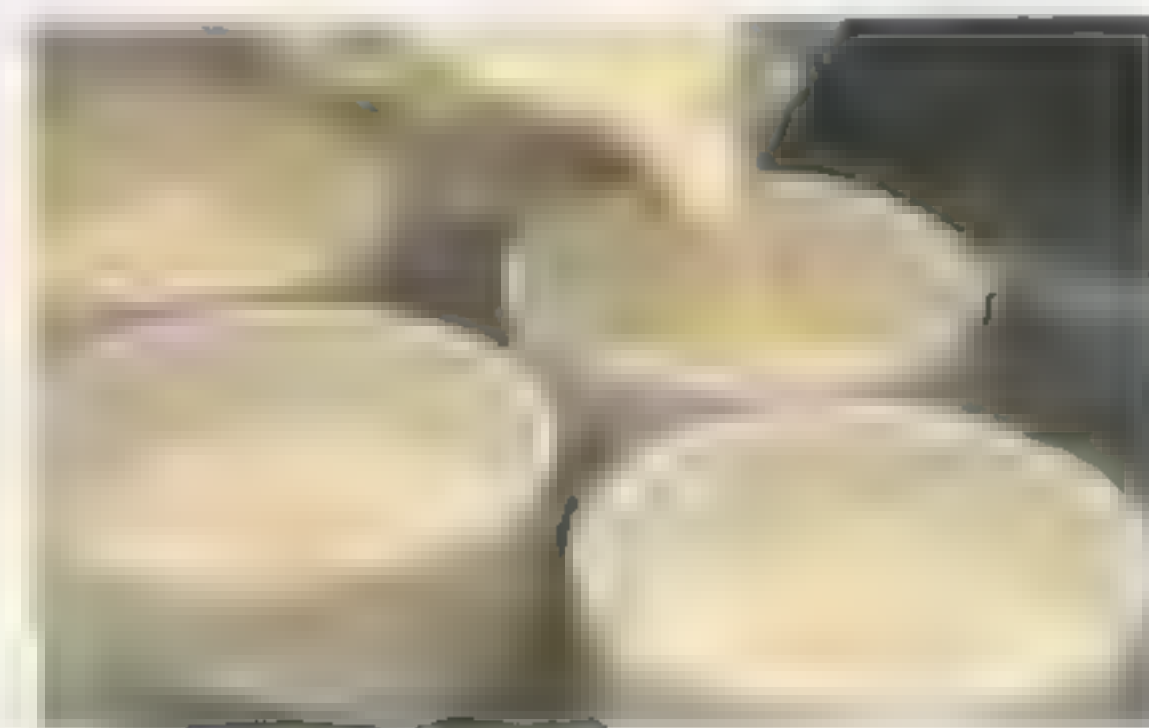
1 Milch, Sahne, 80 g Zucker und Eigelb mit dem Schneebesen verrühren. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark mit der Messer- oder Löffelspitze herauskratzen.



2 Das Vanillemark in die Sahnemischung rühren, Vanilleschote zufügen. Alles zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.



3 Die Vanillesahne durch ein feines Sieb in einen weiten Topf oder eine Schüssel gießen, um grobe Stückchen zu entfernen.



4 Vier ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) in eine Auflaufform stellen. Vanillesahne in die Förmchen gießen. Auflaufform auf den Rost des heißen Backofens (E-Heiz: 150 °C/Umluft: 125 °C/Gas: Stufe 1-2) stellen.



5 So viel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen zu ca. 2/3 im Wasser stehen. Crème 50-60 Minuten stocken lassen. Etwas abkühlen lassen, dann 2-3 Stunden kalt stellen.



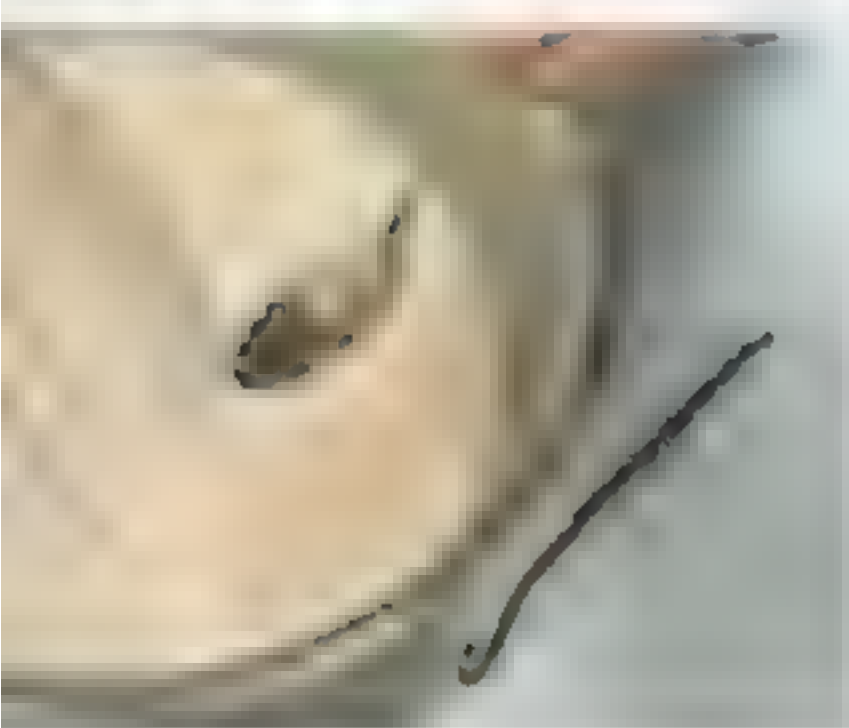
6 Crème mit je 1 TL Zucker bestreuen. Mithilfe eines Gasbrenners oder unter geheizten Grill karamellisieren und erstarren lassen. Crème brûlée sofort servieren.





...als geht, nicht

.../.../...



...in die Sahne  
...rühren, Vanilleschote  
...Alles zugedeckt mindes-  
tens 2 Stunden kalt stellen



...heißes Wasser in die Auf-  
... gießen, dass die Form-  
... ca. 2/3 im Wasser stehen  
... 30-60 Minuten stocken  
... etwas abkühlen lassen  
... 2 Stunden kalt stellen



Die Vanillesahne durch ein fei-  
nes Sieb in einen weiten Messbe-  
cher oder eine Schüssel mit Aus-  
gießstülle gießen, um Schote und  
grobe Stückchen zu entfernen



Crème mit je 1 TL Zucker be-  
streuen. Mithilfe eines Küchen-  
Gasbrenners oder unter dem vor-  
geheizten Grill karamellisieren  
und erstarren lassen. Die Crème  
brûlée sofort servieren.







# Schokopudding von Omi

Ist gar nicht so schwer, schmeckt aber dafür

so lecker, dieser selbst gemachte Pudding

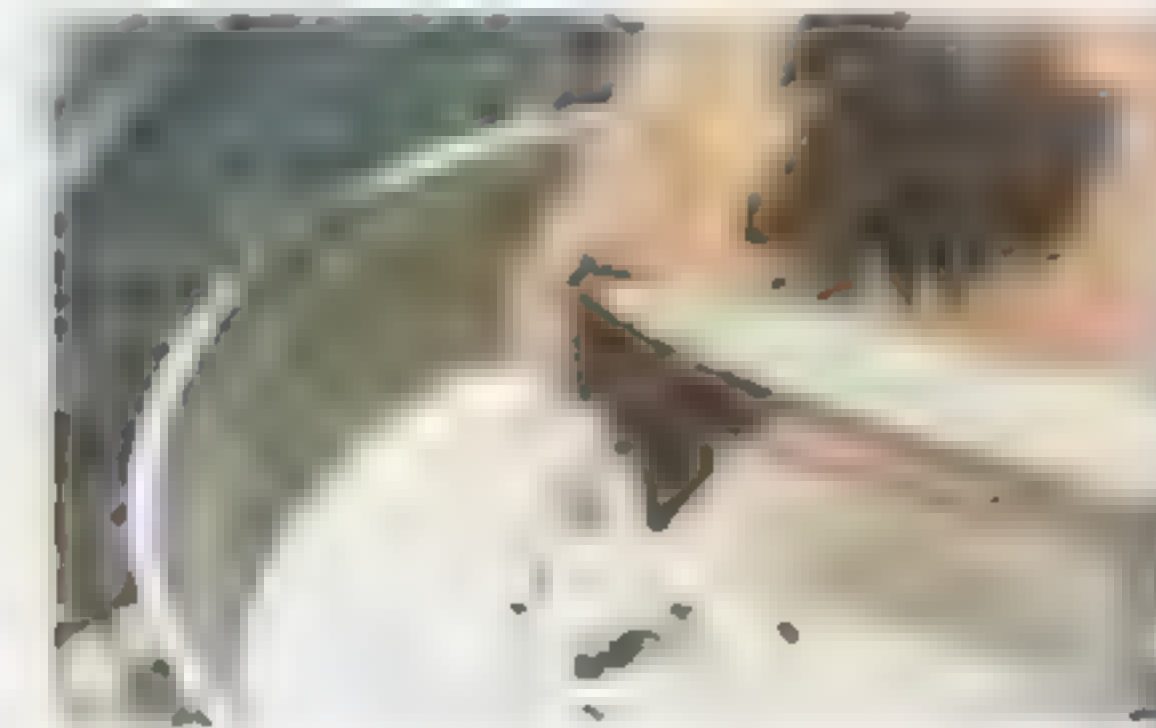
ca. 20 Minuten • Wartezeit | ganz einfach | Portion ca. 30 cl

Portion ca. 230 kcal • E 6 g • F 9 g • KH 30 g

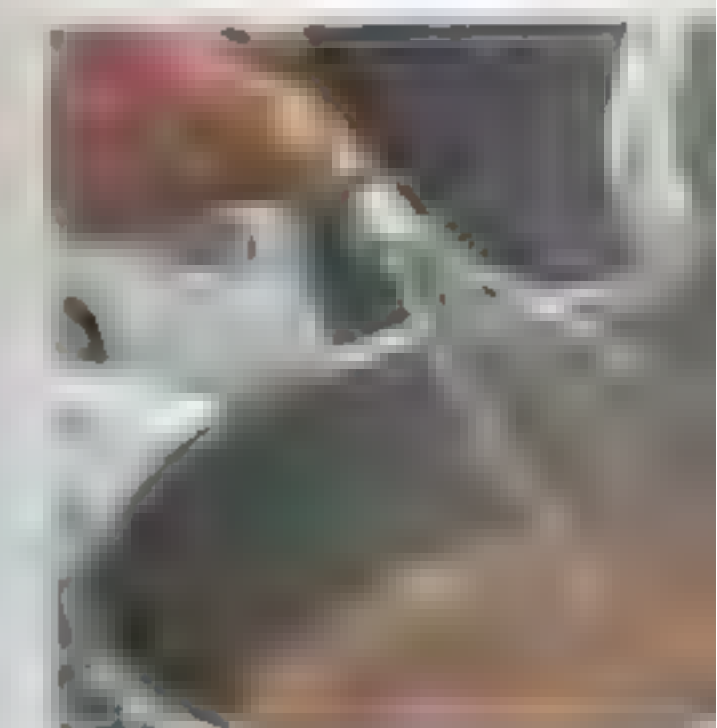
Zutaten für 4 Personen:  
50 g Zartbitter-Schokolade  
 $\frac{1}{2}$  l Milch  
1 Päckchen Puddingpulver  
„Schokolade“ (zum Kochen:  
für  $\frac{1}{2}$  l Milch)  
4 EL Zucker  
1 TL Kakao  
evtl. Frischhaltefolie



1 Schokolade grob hacken oder in Stücke brechen. 6 EL von der Milch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit Puddingpulver und Zucker glatt rühren.



2 Restliche Milch in einem Topf aufkochen (Vorsicht: kocht schnell über!). Schokolade darin unter ständigem Rühren schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen.



3 Angerührtes Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren, sodass Klumpen entstehen. Milch aufkochen, ca. 1 Minute kochen lassen.



4 Pudding in eine große Schüssel füllen. Folie darauflegen, damit sich keine Haut bildet. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Oder zum Stürzen in vier kalt ausgespülte Formchen (à 200 ml) füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.



5 Folie entfernen und den Pudding in der großen Schüssel mit dem Schneebesen kräftig cremig aufschlagen. In Cappuccinotassen oder Dessertschälchen füllen und mit Kakao bestäuben.



6 Alternative: Den Pudding in den Formchen mit einem spitzen Messer vom Rand lösen und auf Dessertteller servieren. Mit Kakao bestäuben.

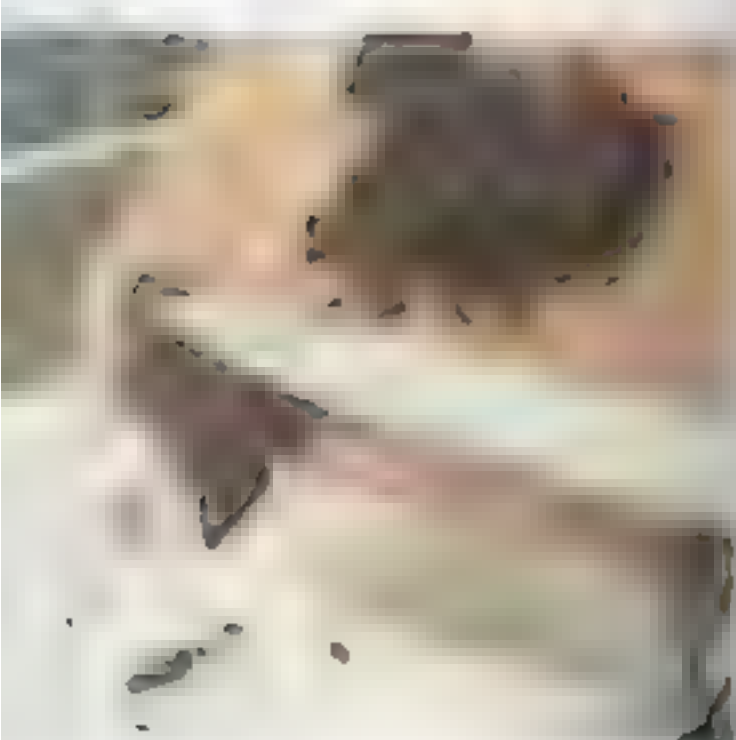




mi

es Pudding

30 g 30 g KH 30 g



Ich in einem Topf auf-  
sicht: kocht schnell  
okolade darin unter  
Rühren schmelzen  
m Herd nehmen



ten und den Pudding  
en Schüssel mit dem  
t kräftig cremig auf-  
it Cappuccinotassen  
schälchen füllen und  
tünchen



Angerührtes Puddingpulver mit  
dem Schneebesen gleichmäßig  
einrühren, sodass keine Klümp-  
chen entstehen. Unter Rühren  
aufkochen, ca. 1 Minute köcheln



Alternative: Den festen Schoko-  
pudding in den Formchen mit  
einem spitzen Messer vorsichtig  
vom Rand lösen und umgedreht  
auf Dessertteller stürzen. Mit Ka-  
kao bestäuben







# Quarksoufflé mit Fruchtkompott

Oh Gott, ein Soufflé fällt das nicht immer zusammen  
Keine Angst! Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

ca. 45 Minuten • Wartezeit nicht so leicht Portion ca. 40 ct

Portion ca. 300 kcal • E 15 g • F 16 g • KH 22 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Magerquark
- 2 TL + 50 g weiche Butter
- 2 TL + 50 g Zucker
- 3 Eier (Gr. M)
- 30 g Grieß, Salz
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 EL Puderzucker
- Kuchenpapier



1 Ein Sieb in eine Schüssel hängen. Zwei Lagen Küchenpapier in das Sieb legen. Quark darauf 2-3 Stunden sehr gut abtropfen lassen.



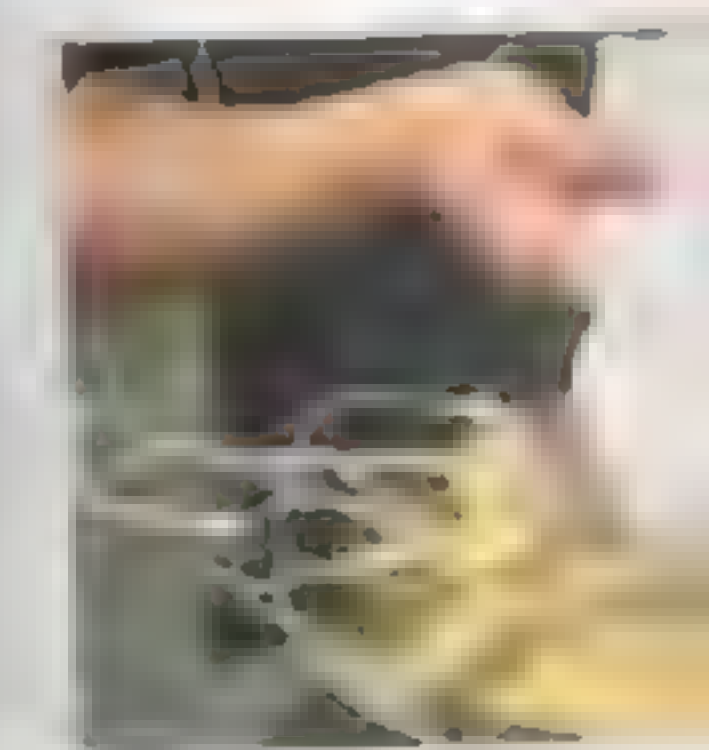
2 Vier ofenfeste Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) mit 2 TL Butter ausstreichen. Dann unter Dreher mit 2 TL Zucker gleichmäßig ausstreuen.



3 Eiweiß sehr steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben und bis höchstens 1 cm unter den Rand in die Förmchen füllen.



4 Förmchen in eine Auflaufform setzen und auf den Rost stellen. Bis zur Hälfte heißes Wasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas Stufe 3) 20-25 Minuten backen.



5 Hier trennen, 50 g und 50 g Zucker eigelb einzeln unter und Grieß unterrühren.



6 Soufflés vorsichtig ausformen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Dazu schmeckt das Kompott (s. Rezept oben links).



- Vor Zugluft schützen! Die halbierten Teller während des Backens mit 2 Teller.
- Nach dem Backen sofort versetzen. Das heißt: Alles, was Sie brauchen (z.B. Zucker, Puderzucker) parallel stellen. Dann erst die Soufflés herausnehmen.



100 g  
E 15 g · F 16 g · KH 22 g



Formen (à ca.  
100 g) mit 2 TL Butter  
fetten. Dann unter Drehen  
gleichmäßig aus-



in eine Auflaufform  
auf den Rost stellen.  
Mit heißem Wasser an-  
gefüllten Ofen (E-  
Heizung: 175 °C/Gas:  
2) 25 Minuten backen



Eier trennen. 50 g weiche Butter  
und 50 g Zucker cremig rühren.  
Eigelb einzeln unterrühren. Quark  
und Grieß unterrühren.



Soufflés vorsichtig herausneh-  
men, mit Puderzucker bestäuben  
und sofort servieren (s. Tipp links).  
Dazu schmeckt Fruchtkompott  
(s. Rezept oben rechts).



### Fruchtkompott

500 g Kirschen oder Kirschen  
putzen, waschen, evtl. entsteinen  
und klein schneiden.  
4-5 EL Wasser ca. 5 Mi-  
nuten kochen. Mit 2-3 EL Zucker  
abschmecken, Auskühlen lassen.





# Panna cotta mit Brombeeren

Von außen unschuldig weiß, ist die berühmte „gekochte Sahne“ mit süßen Beeren das Krönchen auf jedem Menu

ca. 30 Minuten • Wartezeit einfach Portion ca. 1,30 €

Portion ca. 490 kcal • E 5 g • F 40 g • KH 24 g

Zutaten für 4 Personen:  
3 Blatt weiße Gelatine  
1 Vanilleschote  
500 g Schlagsahne  
50 g + 1-2 TL Zucker  
250 g Brombeeren  
(frisch oder TK)

Was sind denn das für Beeren?

Zur Zubereitung der Panna cotta haben wir Timbale-Formchen verwendet. Sie eignen sich u. a. für Soufflés, Parfaits, Terrinen und kleine Sülzen, aber auch für feine Pasteten. Die Formchen zum Garen und Anrichten gibt es in Aluminium und in Edelstahl.

Haben Sie keine Timbale-Formchen im Schrank, eignen sich auch Kaffeetassen, um die Panna cotta in Form zu bringen.



1 Gelatine in kaltem Wasser mindestens 10 Minuten einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen.



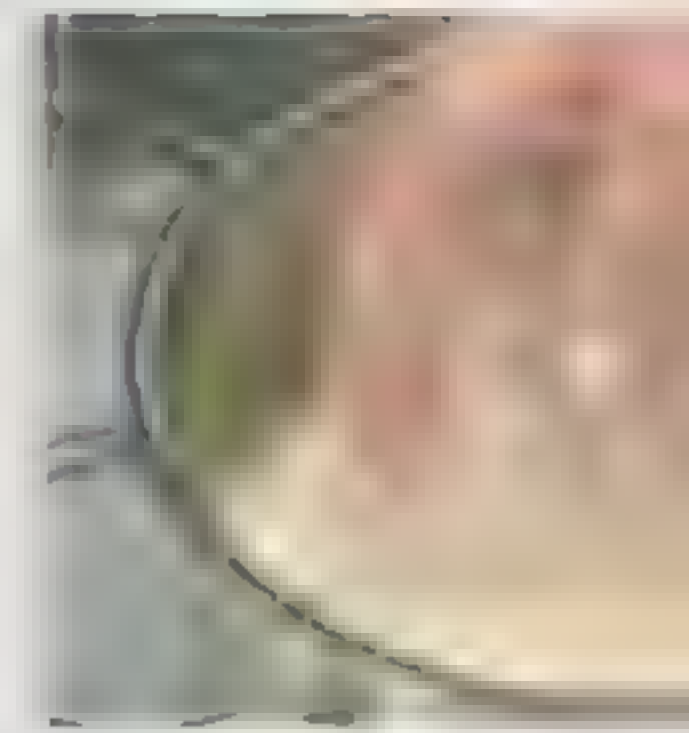
2 Sahne, 50 g Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln.



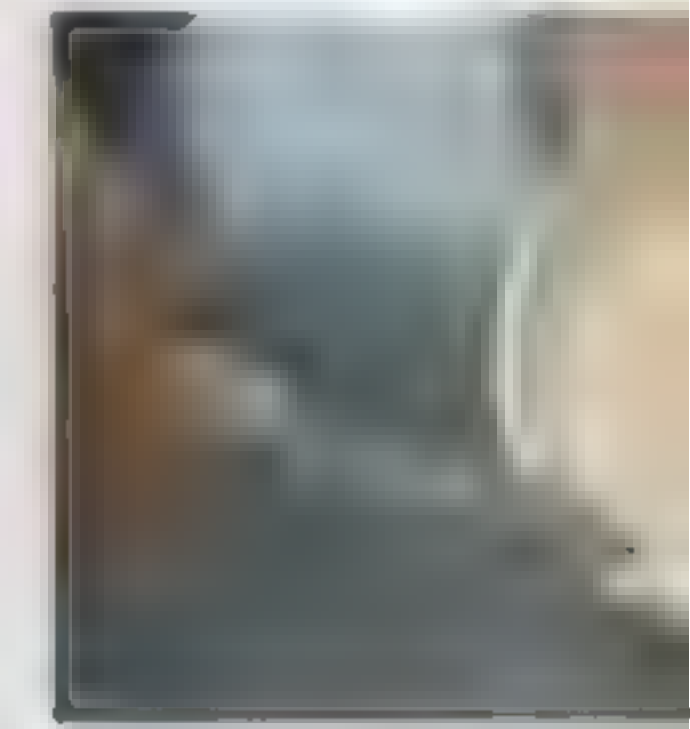
4 Vier Formchen (ca. 1/4 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Vanillesahne hineingießen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.



5 Brombeeren aufstauen oder verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 150 g Beeren pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Mit 1-2 TL Zucker abschmecken.



3 Topf vom Herd nehmen. Vanilleschote entnehmen und ausdrücken und (nicht mehr kochen) auflösen.



6 Panna cotta mit vorsichtig vom Rand zum Rand kurz ins Tauchen. Auf Teller (Püree und Brombeeren)



BRATEN

Jedem Menu

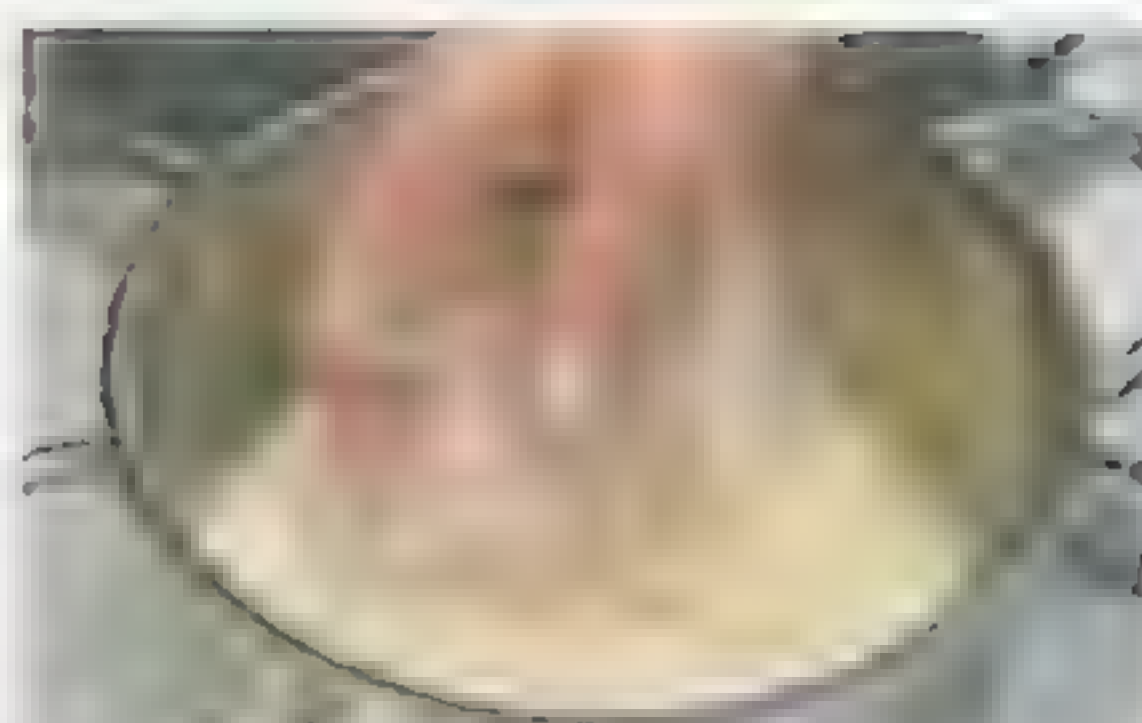
5 g - F 40 g - KH 24 g



Zucker, Vanilleschote  
in einem Topf aufko-  
chen bei schwacher Hitze ca.  
10 Minuten kochen.



in auftauern oder verlei-  
ben und gut abtropfen  
lassen. 5 g Beeren pürieren,  
mit einem Sieb streichen.  
Zucker abschmecken.



Topf vom Herd nehmen und  
Vanilleschote entfernen. Gelatine  
ausdrücken und in der heißen  
(nicht mehr kochenden) Sahne  
auflösen.



Panna cotta mit einem Messer  
vorsichtig vom Rand lösen. Bis  
zum Rand kurz in heißes Wasser  
tauchen. Auf Teller stürzen, mit  
Püree und Brombeeren anrichten.





# Mohn im Hemd

Sieht aus wie Kuchen, ist aber ein Pudding!

Die österreichische Spezialität wird gut verschlossen im Wasserbad zubereitet und schmeckt einfach köstlich

ca. 1 1/2 Stunden  einfach  Portion ca. 50 ct - Portion ca. 470 kcal - E 10 g - F 35 g - KH 26 g

Zutaten für 6-8 Personen

Fett und Zucker

für die Form

100 g Zartbitter-Kuvertüre

6 Eier (Gr. M)

100 g weiche Butter

50 g + 50 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

50 g Vanillesirup

200 g Schlagsahne

1 Packchen Vanillin-Zucker



1 Eine Pudding-Wasserbadform samt Deckel (ca. 1,5 l Inhalt) gut fetten und mit Zucker austreuen. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.



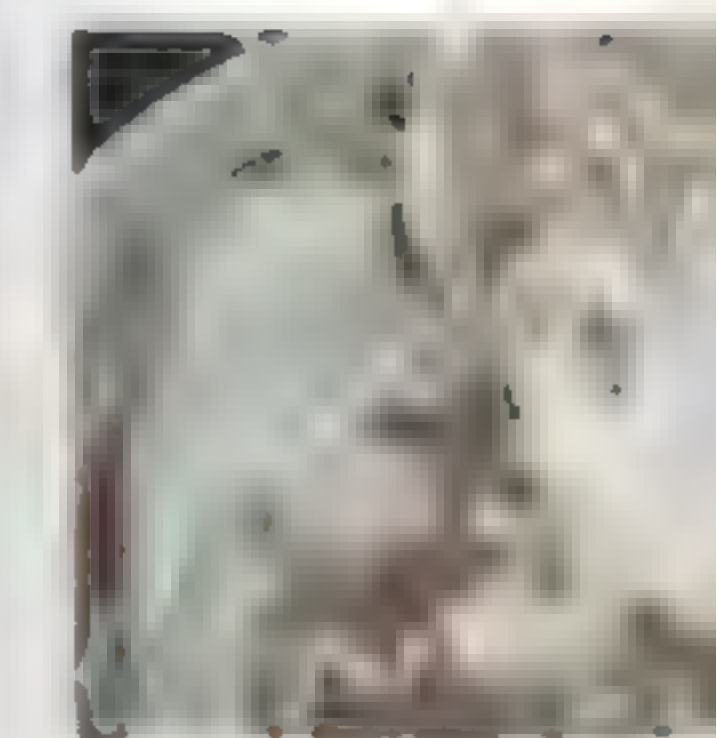
4 Schokomasse in die Puddingform füllen und verschließen. Die Form in einen ofenfesten Topf stellen und auf den Rost des Backofens setzen. Heißes Wasser bis gut 2 cm unter den Formrand in den Topf gießen.



2 Eier trennen. Eiweiß, Butter und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Flüssige Kuvertüre unter ständigem Rühren langsam zugießen.



5 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde garen. Den Deckel abnehmen und den Pudding in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig auf einen Teller stürzen.



3 Eiweiß in zwei Portionen schlagen, dabei immer öfter einrieseln lassen und Vanillin-Zucker, Mandeln und dann die Schokomasse



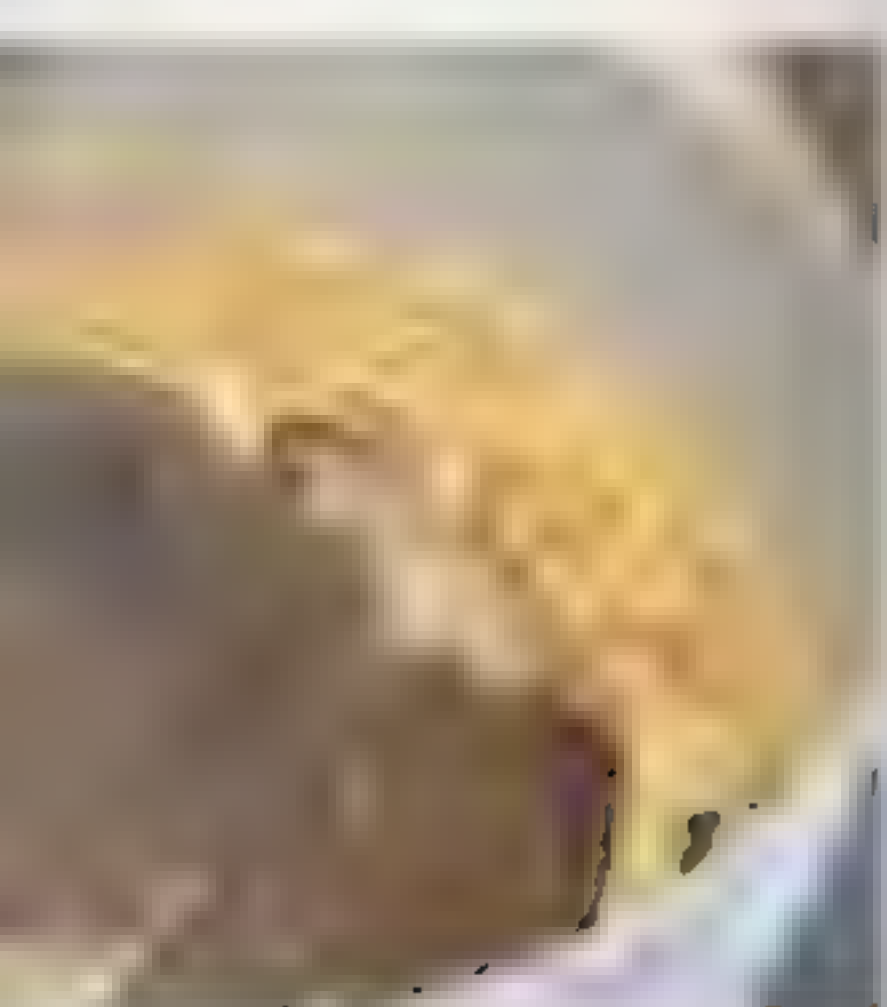
6 Schokopudding 10 Minuten kalt servieren. Den Pudding servieren Sahne geben und dabei einrieseln lassen. Das weiße „Hemd“ mit Sahne verteilen





erschlossen

135 g · KII 26 g



Eigelb, Butter und  
den Schneebesen  
geräts ca. 5 Minu-  
hren. Flüssige Ku-  
ständigem Rühren  
ßen.



en (E-Herd: 200 °C/  
C/Gas: Stufe 3) ca.  
n. Den Deckel ab-  
den Pudding in der  
Minuten abkühlen  
htig auf einen Tel-



5 Eiweiß in zwei Portionen steif  
schlagen, dabei insgesamt 50 g Zu-  
cker einrieseln lassen. Mandeln  
und Paniermehl mischen. Erst  
Mandeln und dann Eischnee un-  
ter die Schokomasse heben.



6 Schokopudding lauwarm oder  
kalt servieren. Erst kurz vorm  
Servieren Sahne leicht anschla-  
gen und dabei Vanillin-Zucker  
einrieseln lassen. Die Sahne als  
weißes „Hemd“ über dem „Moh-  
ren“ verteilen.









# Rote Grütze aus frischen Beeren

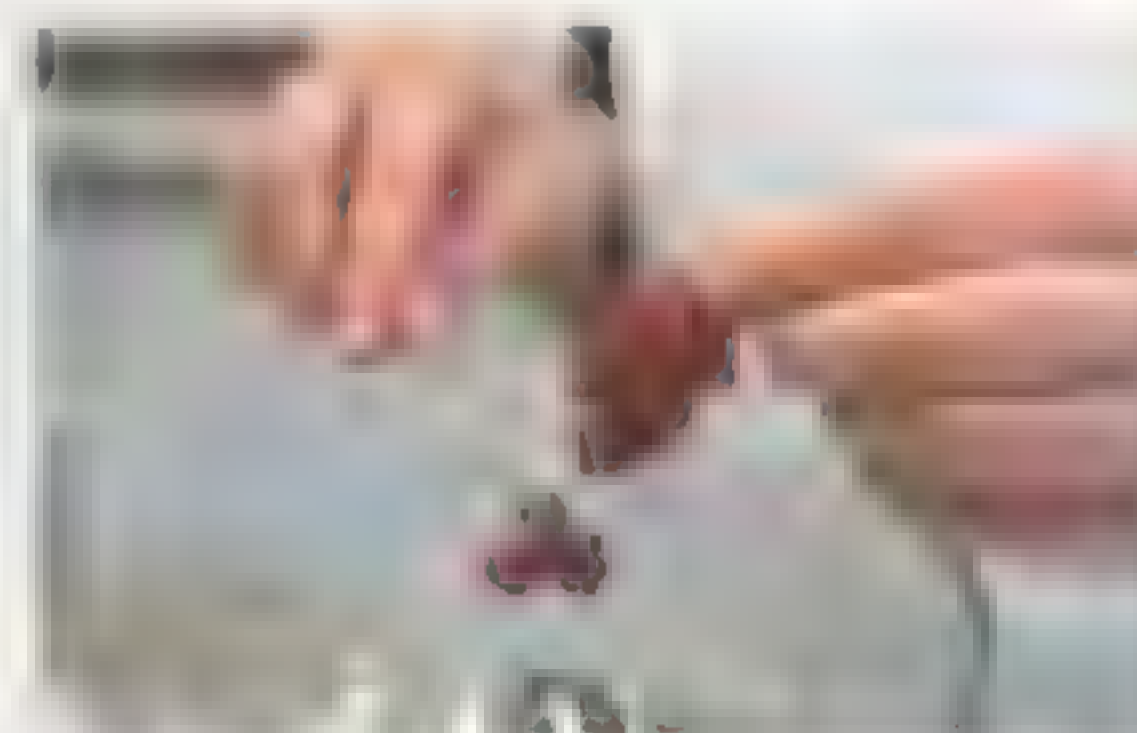
Mit einem Schuss Sahne schmeckt dieser Nachtisch  
sommerlich wie Urlaub an der Nordsee

ca. 45 Minuten • Wartezeit  ganz einfach  Portion ca. 1,60 €

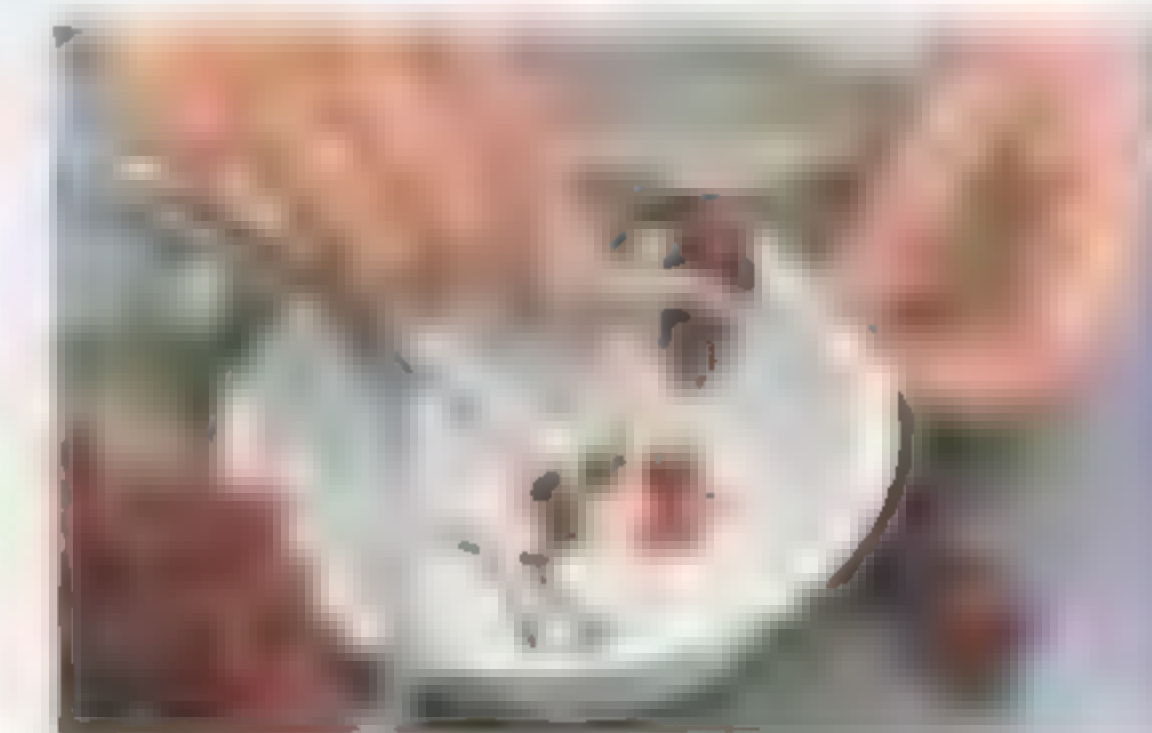
Portion ca. 250 kcal • E 3 g • F 1 g • KH 56 g

Zutaten für 4 Personen:

1 kg gemischte  
Früchte (z. B. je 125 g  
rote und schwarze  
Johannisbeeren,  
250 g Himbeeren,  
250 g Erdbeeren und  
250 g Sauerkirschen)  
125 g Zucker  
1 Päckchen  
Vanillin-Zucker  
3-4 leicht gehaupte EL  
(30-40 g) Speisestärke



1 Johannis- und Himbeeren verlesen. Alle Früchte getrennt kurz kalt waschen. Abtropfen lassen. Johannisbeeren mit der Gabel von den Stielen streifen



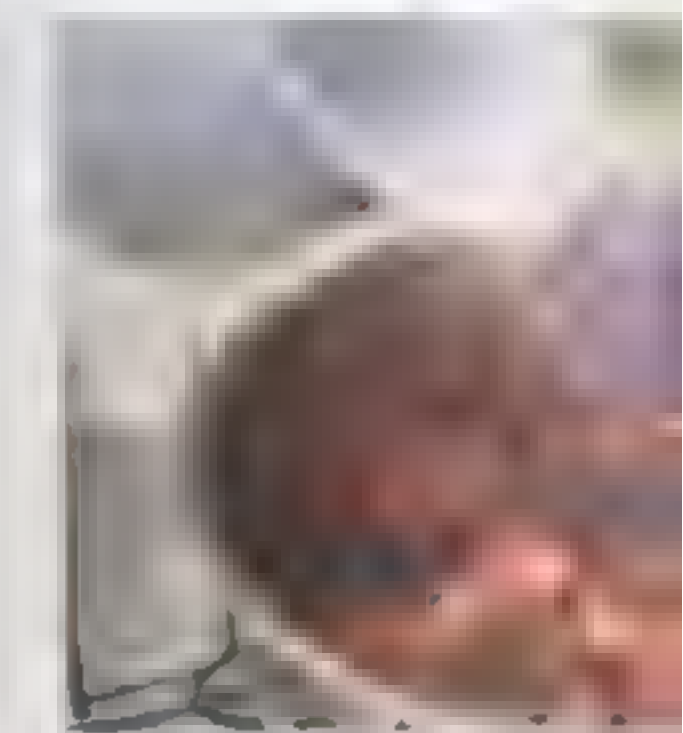
2 Erdbeeren grob zerkleinern. Kirschen entstielen und entsteinen. Das geht am besten mit einem speziellen Kirsch-Entsteiner



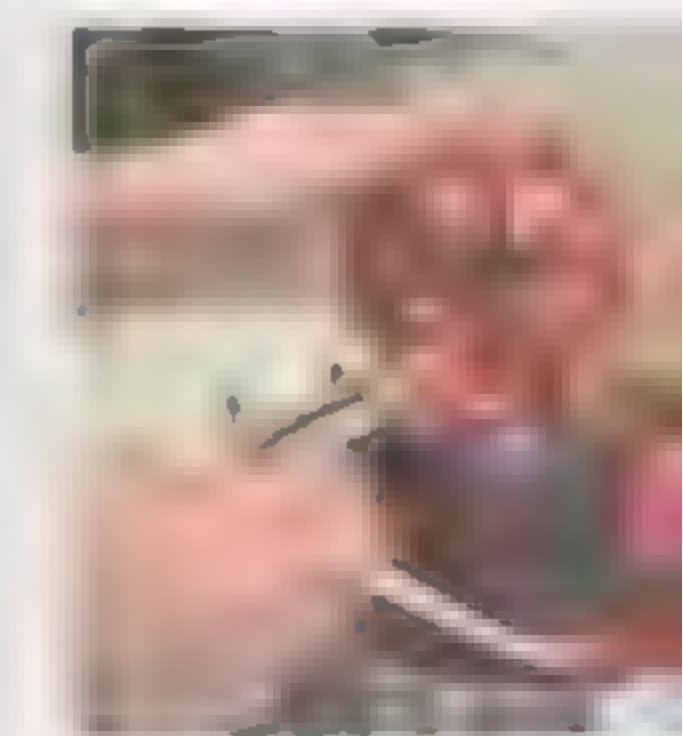
4 Heiße Früchte in ein feines Sieb mit einem zweiten Topf darunter schütten. Die Früchte dabei mit einem Löffel durchstreichen. Den Saft aufkochen.



5 Stärke und ca. 100 ml kaltes Wasser glatt rühren. In die kochende Grütze rühren, aufkochen und unter Rühren weitere 1-2 Minuten köcheln



3 Johannisbeeren, übrigen Früchte, Vanillin-Zucker und 100 ml kalte Milch oder Sahne in einem weiten Topf kochen, abgedeckt 5-8 Minuten köcheln lassen



6 Restliche Früchte in den Topf geben und ca. 1 Minute kochen lassen. Dazu: 100 ml kalte Milch oder Sahne





enen

er Nordsee

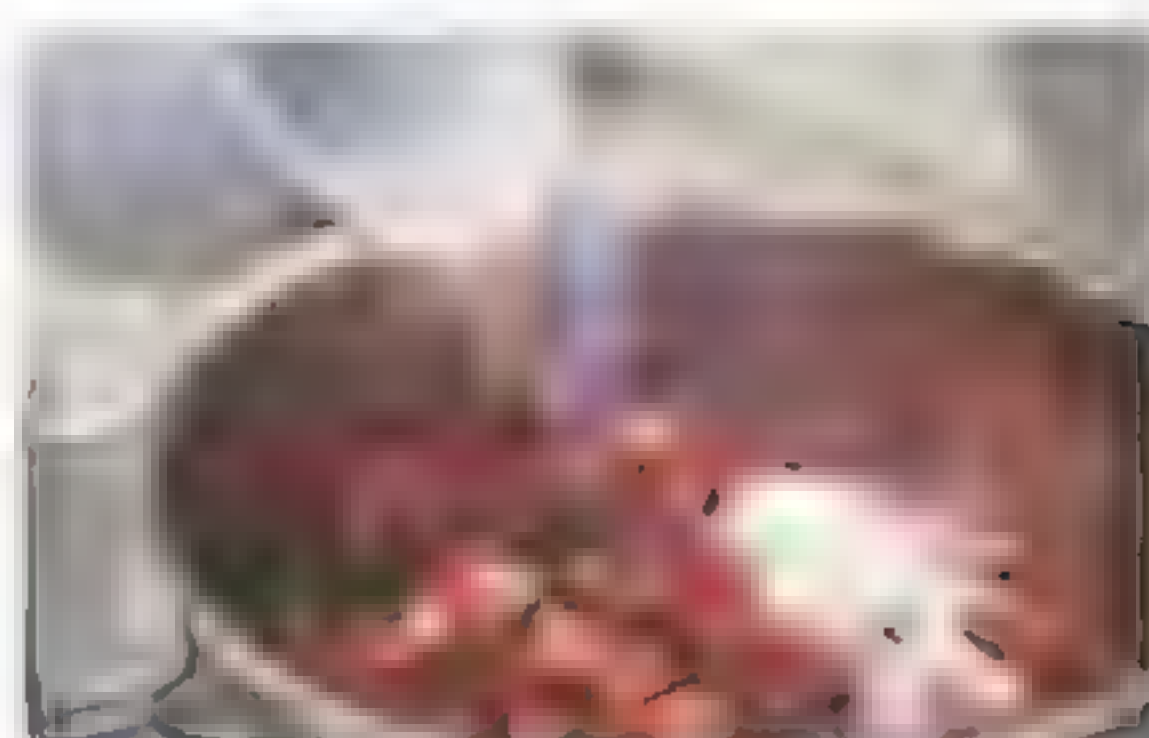
g - KH 56 g



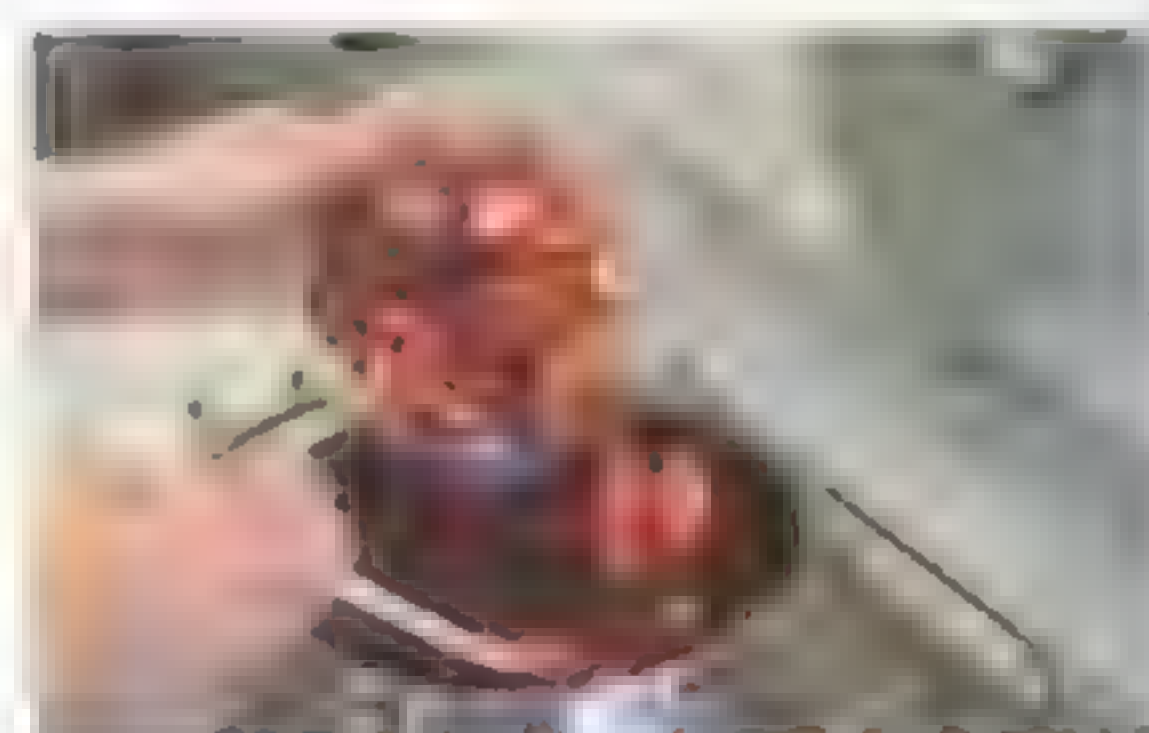
kleinern.  
und entstei-  
ben mit ei-  
nt-Steiner.



mit kaltes Was-  
In die kochende  
chen und un-  
1-2 Minuten



3 Johannisbeeren, je zur Hälfte die  
übrigen Früchte, Zucker, Vanil-  
lin Zucker und  $\frac{1}{2}$  l Wasser in ei-  
nem weiten Topf aufkochen. Zu  
gedeckt 5-8 Minuten köcheln.



4 Restliche Früchte unterheben und  
ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen  
lassen. Dazu: flüssige Schlagsahne  
kalte Milch oder Vanillesoße







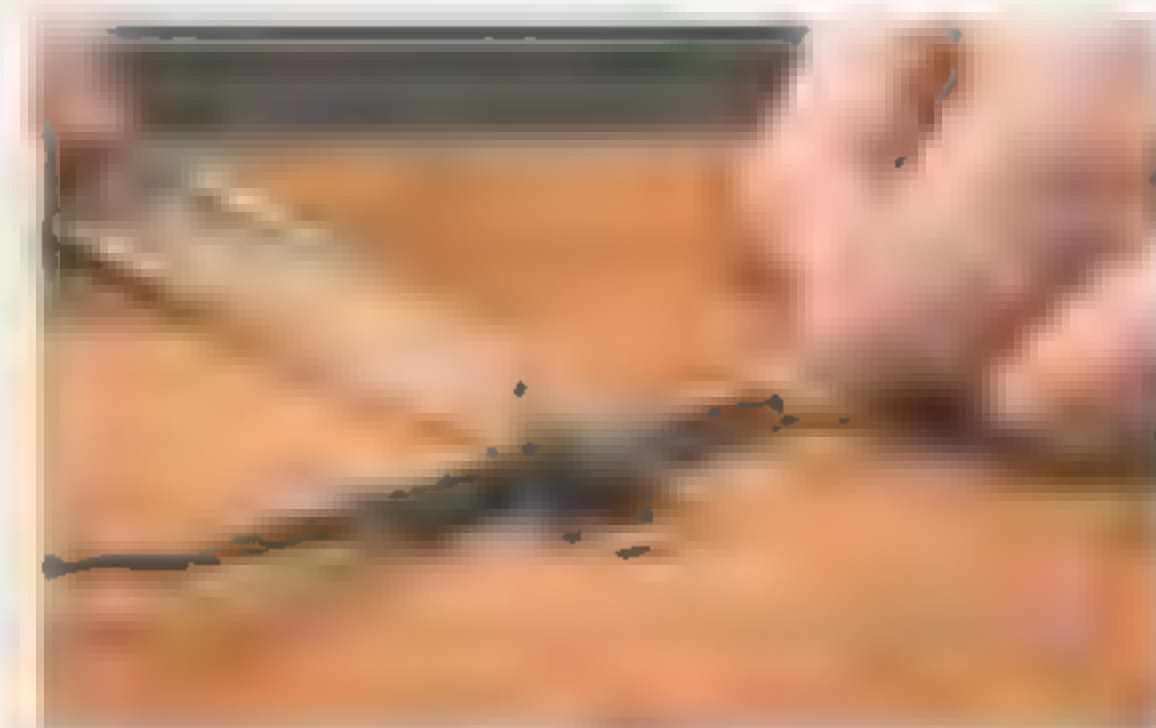
# Bayerische Creme

Unter dem bürgerlichen Namen Rahmsulz in Bayern geboren, wurde die Creme in Frankreich als „bavaroise“ in den Adel gehoben

ca. 45 Minuten + Wartezeit  nicht so leicht  Portion ca. 1,50 €

Portion ca. 480 kcal - E 11 g - F 32 g - KH 33 g

Zutaten für 4 Personen:  
4 Blatt weiße Gelatine  
1 Vanilleschote  
 $\frac{1}{2}$  l Milch  
5 frische Eigelb (Gr. M)  
100 g Zucker  
250 g Schlagsahne  
Früchte zum Verzieren  
(z. B. Erdbeeren)



1 Gelatine ca. 10 Minuten mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Vanillemark mit der Spitze eines kleinen Messers herauskratzen.



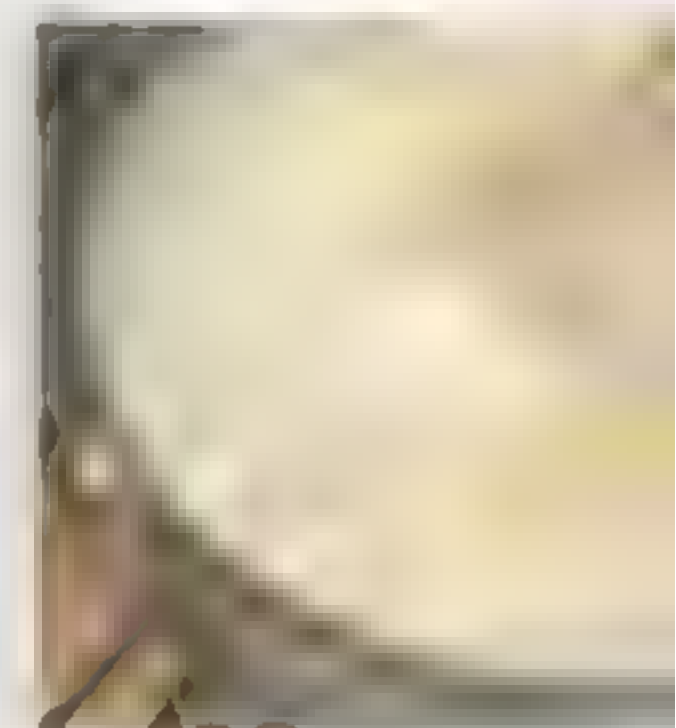
2 Milch, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und die Schote entleeren. Eigelb und Zucker cremig rühren. Heiße Milch nach und nach unterrühren.



4 Die Creme hat die richtige Konsistenz erreicht, wenn sie am Kochlöffelrücken haften bleibt. Pustet man die Creme auf dem Löffel an, bilden sich Ringe, die wie eine Rose aussehen (Küchensprache: „zur Rose abziehen“).



5 Gelatine ausdrücken, nach und nach unter Rühren in der heißen Creme auflösen. In eine Schüssel füllen und 40-50 Minuten kalt stellen oder die Schüssel in Eiswasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen.



3 Eiermilch in den Topf geben. Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme dick wird. (Nicht kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb.)



6 Sobald die Creme abgekühlt ist, Sahne steif schlagen und darunterziehen. In eine Spritzbeutel füllen und auf Teller spritzen. 2-3 Stunden kalt stellen. Mit Erdbeeren verzieren.



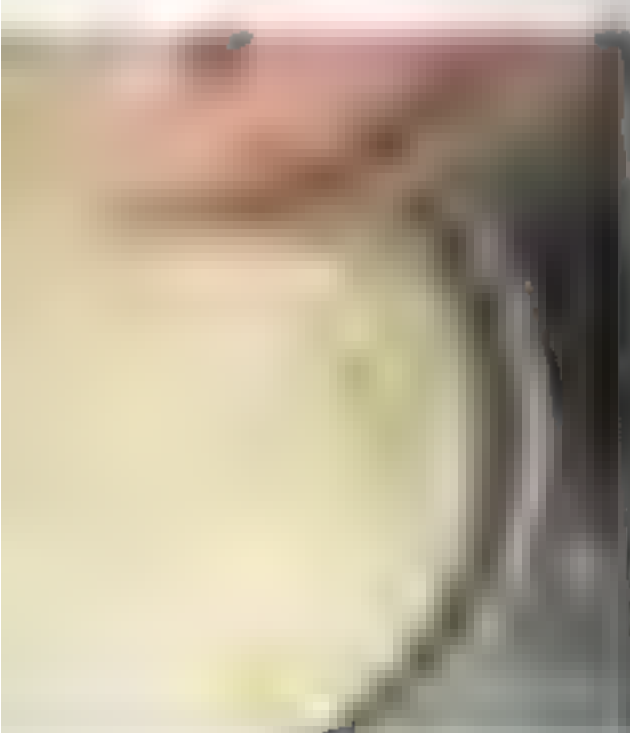


die  
gel gehoben

g • F 32 g • KH 33 g



mark und -schote  
aufkochen. Vom  
und die Schote ent-  
und Zucker cremig  
Milch nach und  
oren.



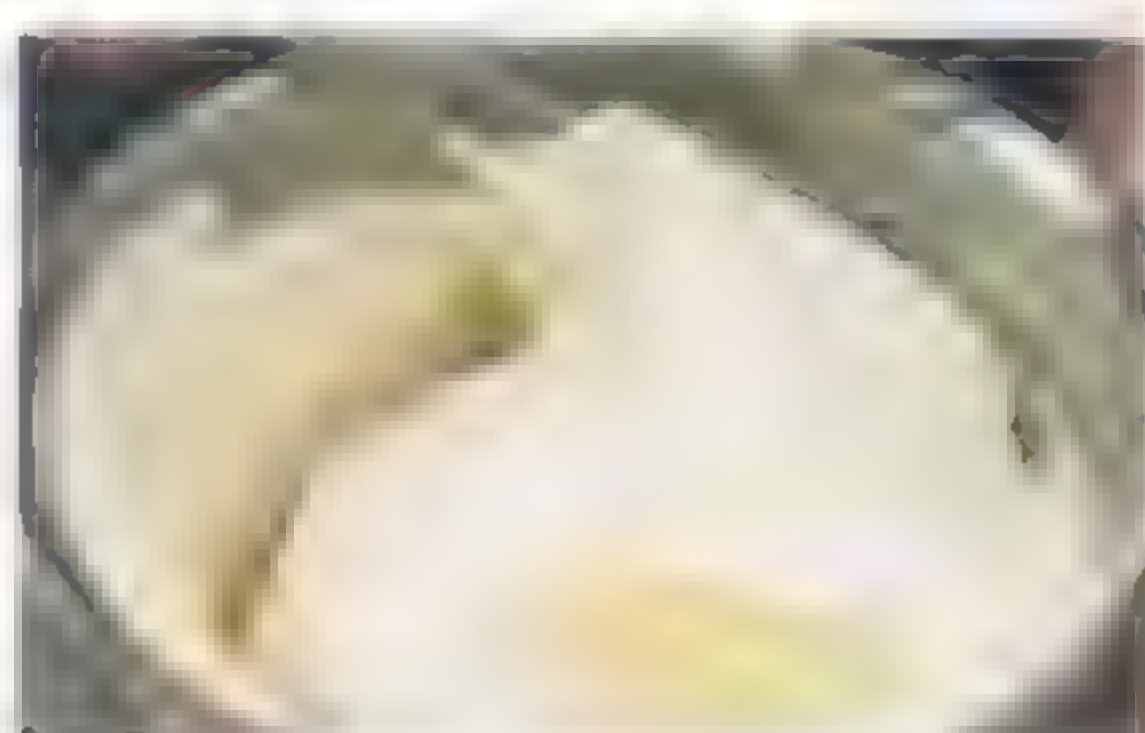
rucken, nach und  
hren in der heißen  
n. In eine Schüssel  
10-50 Minuten kalt  
ne Schüssel in Eis-  
und unter Rühren  
en.

### Und schon geduldig sein

Geduld ist die wichtigste Zutat der  
Bayerischen Creme. Erhitzen Sie die  
Eiermilch langsam und vermeiden  
Sie zu hohe Hitze. Sonst können  
„Rührer“ im Topf entstehen.



U Eiermilch in den Topf gießen. Mit  
einem Kochlöffel bei schwacher  
Hitze unter ständigem Rühren  
erhitzen, bis die Eiermilch cre-  
mig wird. (Nicht kochen! Das Ei-  
gelb gerinnt sonst!)



U Sobald die Creme zu gelieren be-  
ginnt, Sahne steif schlagen und  
darunterziehen. Die Creme evtl  
in einen Spritzbeutel mit Loch-  
tülle füllen und in vier Gläser  
spritzen. 2-3 Stunden kalt stellen.  
Mit Erdbeeren verzieren.





# Crêpes Suzette

Mit diesem Dessert, erzählt man, machte König Edward VII. als junger Prinz der süßen Pariserin Suzette den Hof

ca. 1 1/4 Stunden | [ ] | einfach

Portion ca. 1,50 € | Portion ca. 440 kcal • E 12 g • F 20 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen:

4 EL + 30 g Butter

100 g Mehl

2 EL (20 g) + 3 EL (30 g)

Zucker

1/4 l Milch

3 Eier

2-3 Orangen,

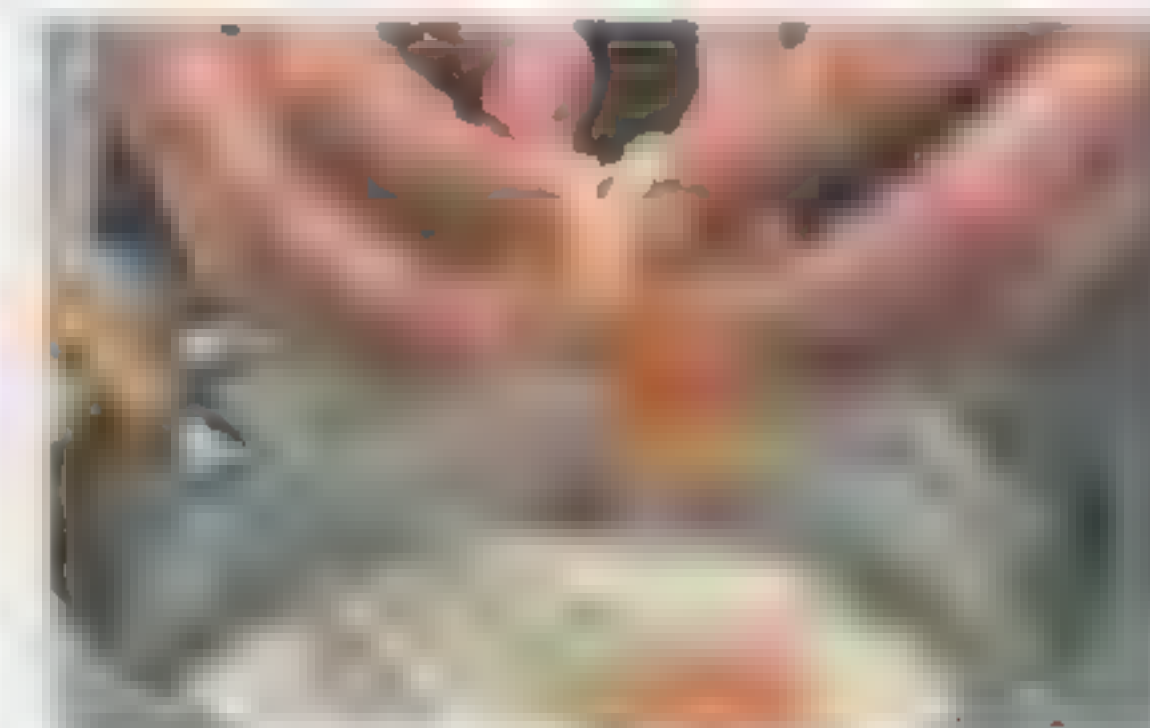
davon 1 Bio-Orange

4 EL. Orangenlikör

(z. B. Grand Marnier oder

Cointreau)

ca. 5 EL Cognac



1 2 EL Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mehl, 2 EL Zucker, Milch und Eier verrühren. Zuletzt die flüssige Butter unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.



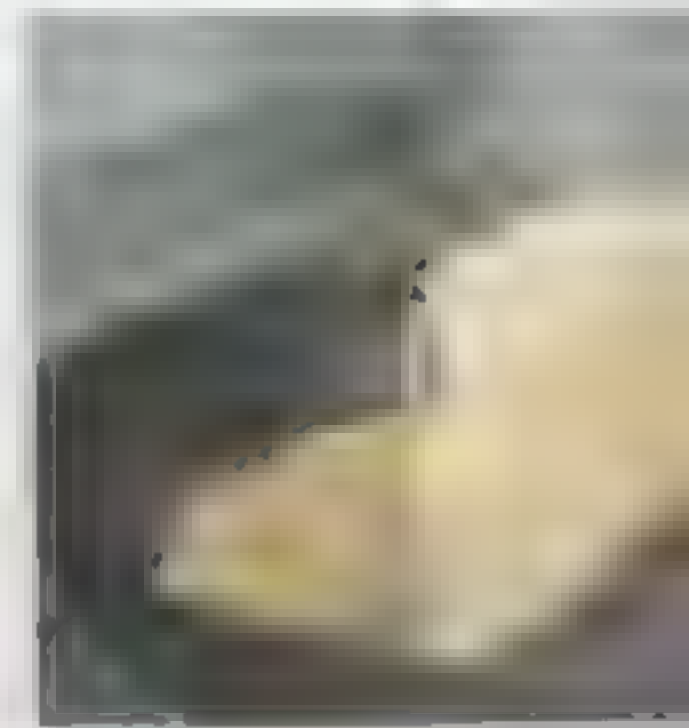
2 2 EL Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen. Jeweils etwas Teig mit einer Kelle hineingeben. Sofort durch Schwenken der Pfanne darin dünn verteilen.



4 Bio-Orange waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Orange in Scheiben schneiden. Rest Orangen auspressen und ca. 100 ml Saft abmessen. 30 g Zucker in der Pfanne karamellisieren. 30 g Butter darin schmelzen.



5 Mit Orangensaft ablöschen und 2-3 Minuten kochen. Orangenlikör und -schale einrühren. Crêpes nacheinander im Orangenstrupp wenden, zu Vierteln falten und dachziegelartig in die Pfanne legen.



3 Bei mittlerer Hitze te backen, bis die Crêpe gebräunt ist. Crêpes backen. Warm servieren. Teig insgesamt 8 C



6 Cognac im Topf erhitzen. Die Crêpes gießen. Ein Streichholz anflammen (kurz brennen lassen). Crêpes mit Sud anrichten.



te König

F 20 g - KH 37 g



... Pfanne (ca. 18 cm Ø) ...  
... etwas Teig mit ...  
... umgeben. Sofort ...  
... der Pfanne ...  
... teilen.



... ablöschen und ...  
... wechseln. Orangen- ...  
... halm einrühren. ...  
... nder im Oran- ...  
... zu Vierteln ...  
... ziegelartig in die



3 ... mit ... Pfanne knapp 1 Minu-  
te backen, bis die Unterseite leicht  
gebräunt ist. Crêpe wenden, weiter-  
backen. Warm stellen. Aus dem  
Teig insgesamt 8 Crêpes backen.



5 Cognac im Topf erwärmen. Über  
die Crêpes gießen. Mit einem lan-  
gen Streichholz anzünden und  
flambieren (kurz brennen lassen).  
Crêpes mit Sud und Orangen-  
scheiben anrichten

Es ist sehr wichtig, dass der Teig nach der Zubereitung  
mindestens 10 Minuten ruht. Während dieser Zeit quillt das  
Klebereiweiß. Das macht die Pfannkuchen elastisch und  
gleichzeitig zart. Sie können den Teig sogar schon Stunden im  
Vorhinein zubereiten und bis zur Verwendung kalt stellen.





# Quarkknödel mit Zwetschennösten

Eine Süßspeise mit Kompott, die Österreichern  
und Tschechen so gut schmeckt, mochten wir  
Ihnen natürlich nicht vorenthalten

⌚ ca. 40 Minuten • Wartezeit | | | einfach | Portion ca. 60 cl | Portion ca. 490 kcal • E 19 g • F 18 g • KH 59 g

Zutaten für 6 Personen

500 g Magerquark

250 g Weißbrot

60 g weiche • 2-3 EL Butter

5 gehäufte EL • 75 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-

Vanillezucker

2 Eigelb • 2 Eier (Gr. M)

Schale und Saft von

1/2 Bio-Zitrone

500 g Zwetschen/Pflaumen

1 Zimtstange

1 gestr. EL Speisestärke

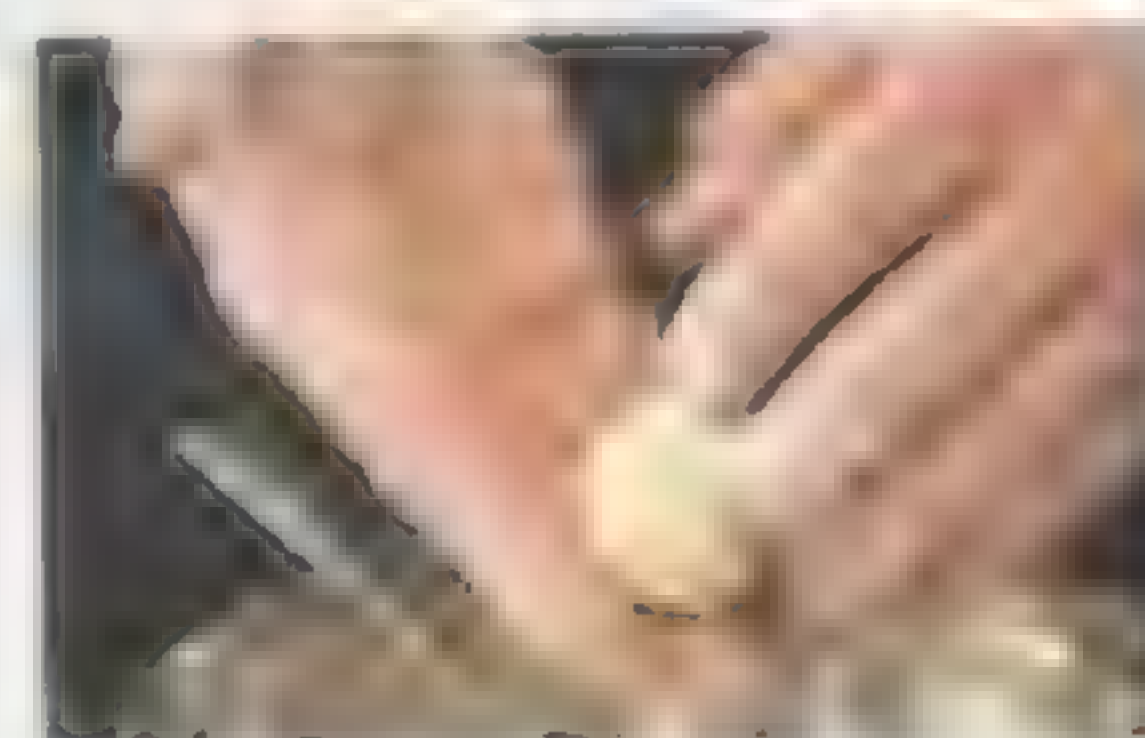
etwas Mehl, Salz

3 Scheiben Toastbrot

Küchenpapier



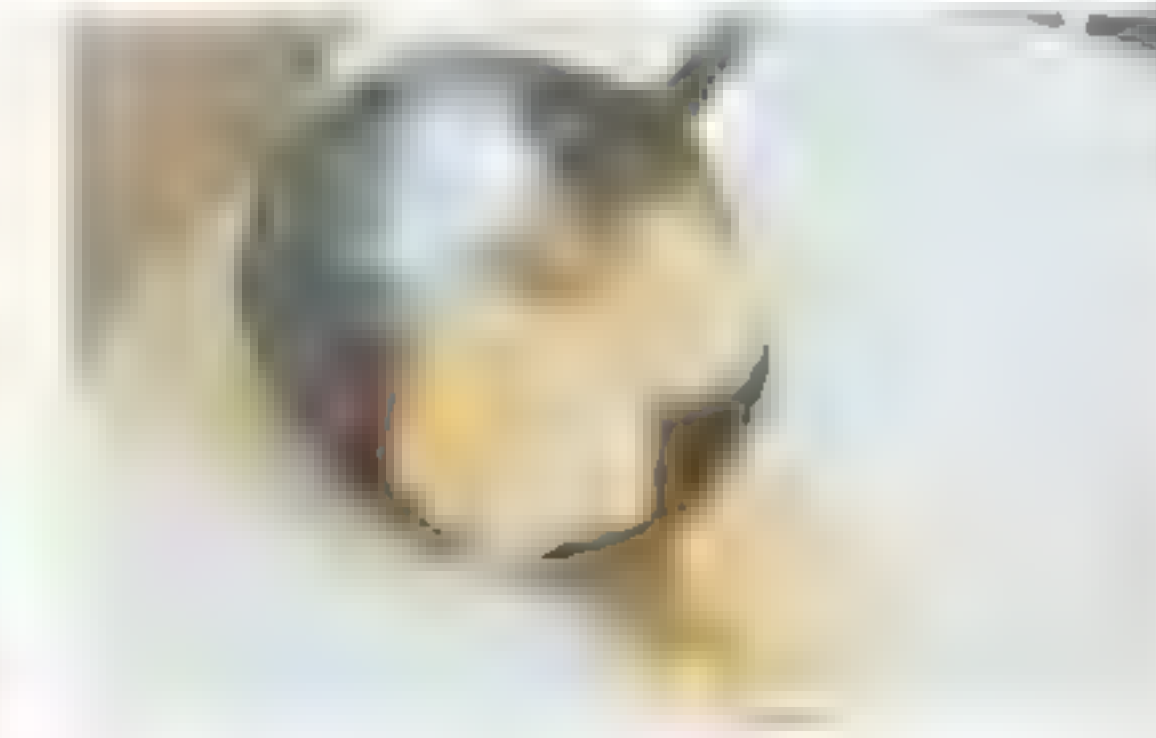
**1** Quark gut abtropfen. Brot entrinden, fein würfeln. 60 g Butter, 4 EL Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelb, Eier, Quark, Zitronenschale und -saft, dann Brot unterrühren. 3 Stunden kalt stellen.



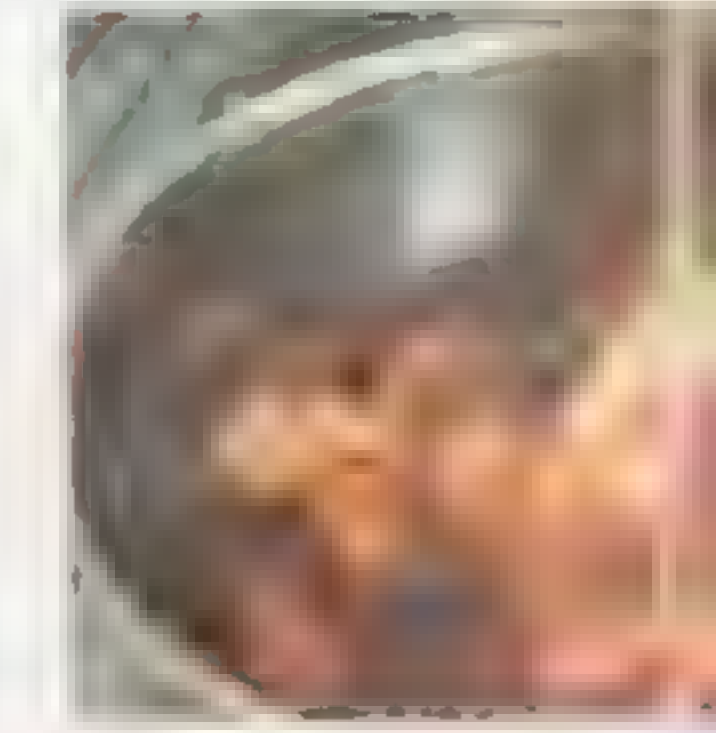
**4** Quarkmasse portionsweise mit einem Esslöffel abstechen und mit bemehlten Händen vorsichtig (Masse ist sehr zart!) zu Knödeln formen. Auf einen leicht bemehlten Teller legen.



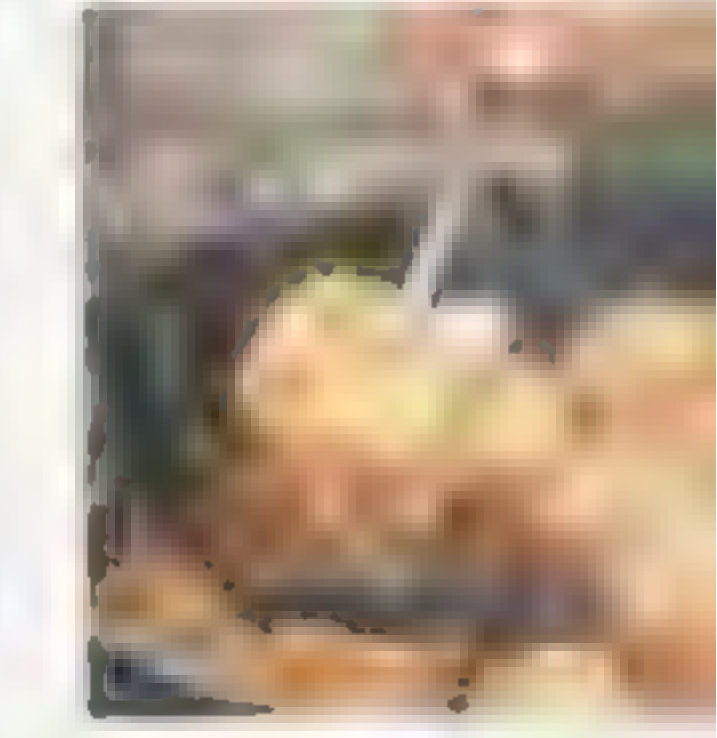
**2** Inzwischen Zwetschen waschen, halbieren und entsteinen. 1/2 l Wasser, 75 g Zucker und Zimtstange aufkochen. Zwetschen darin zugedeckt 5-8 Minuten dunsten.



**5** 2-3 l Wasser und 1-2 TL Salz in einem weiten Topf aufkochen. Knödel hineingeben und darin bei schwacher Hitze 12-15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen.



**3** Zimtstange herausheben. Stärke und 3 EL Wasser in einer kleinen Pfanne anrösten. Zwetschen anrösten und mit der Stärke einrühren und 2-3 Minuten kochen lassen. Kompott abkühlen lassen.



**6** Toast zwischen den Händen zerreiben. 2-3 EL Wasser in einer großen Pfanne anrösten. Toastbrösel darin goldbraun rösten. 1 EL Zucker einstreuen und darin schwenken. Zwetschennöste servieren.



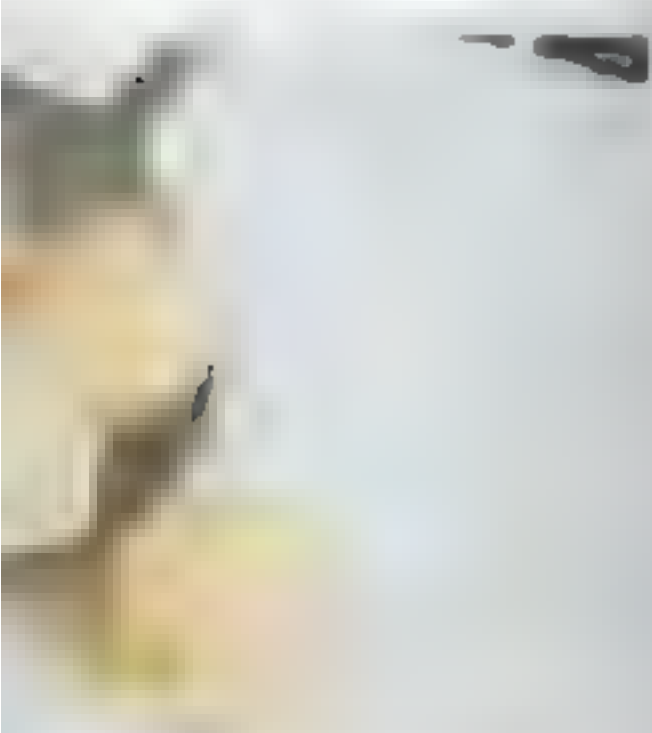
östen

ne kann mit

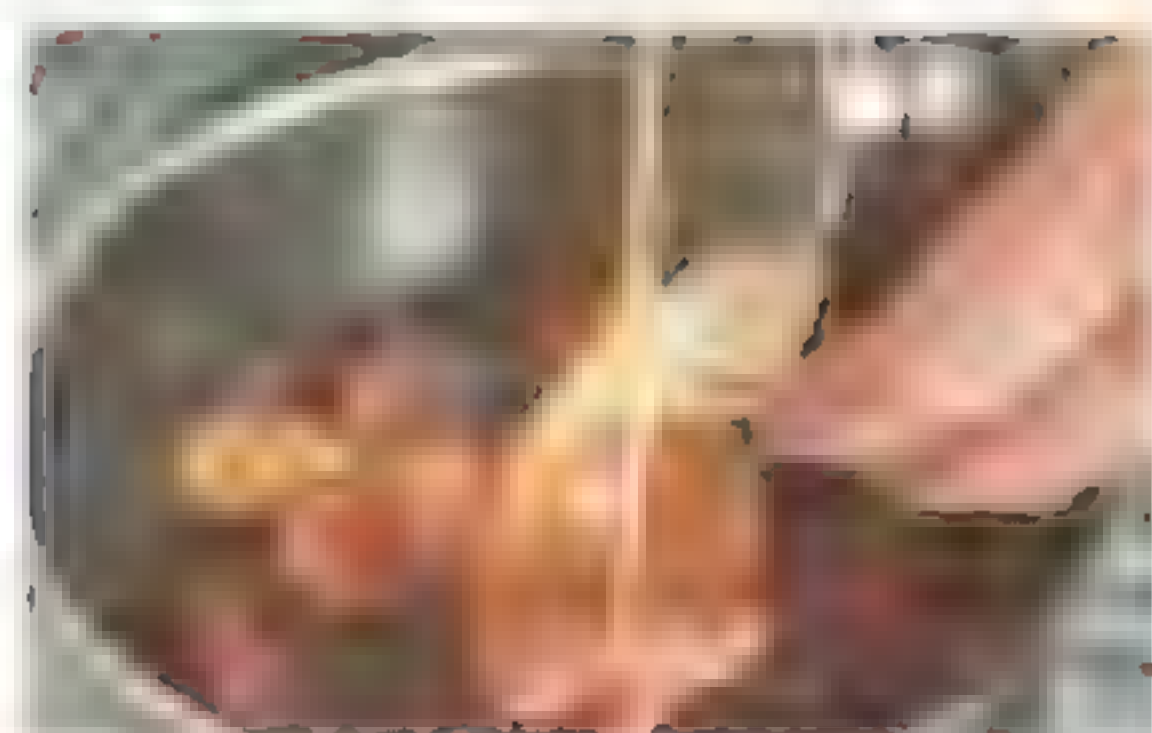
100 g / 100 g



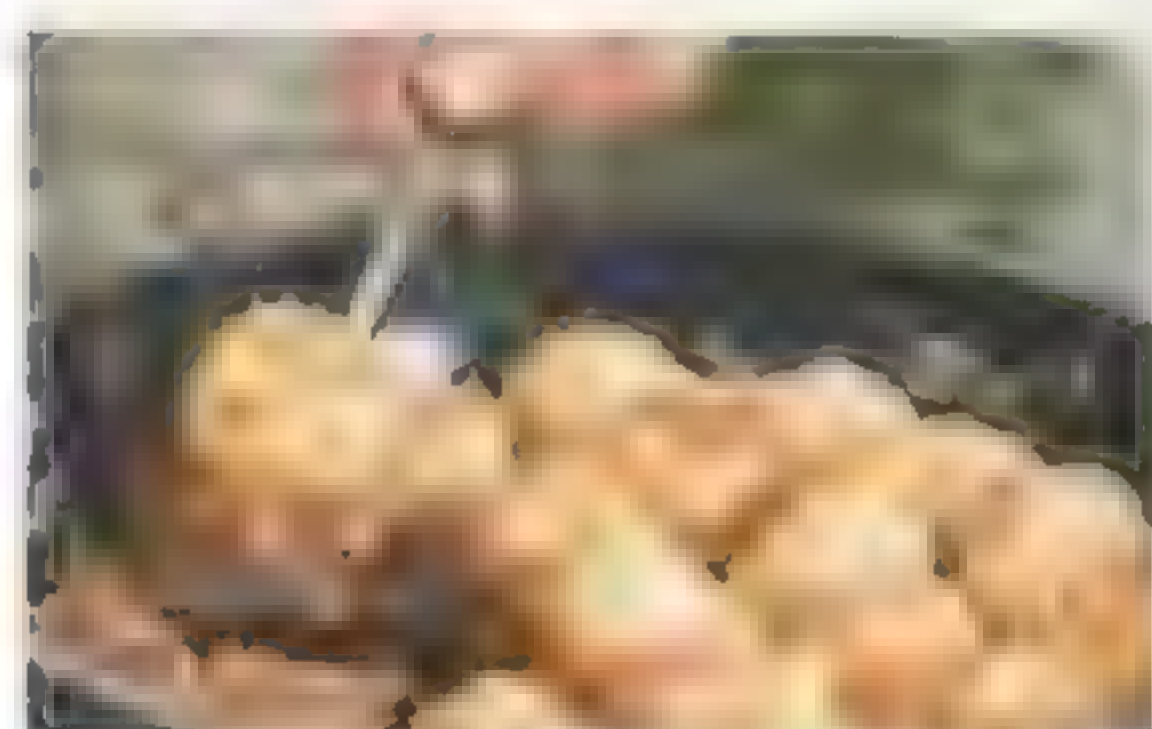
Zwetschen waschen  
entsteinen. 1/4 l Was-  
ser und Zimtstange  
Zwetschen darin zu-  
kochen lassen



und 1-2 Tl. Salz in  
einen Topf aufkochen.  
Zugeben und darin  
auf Hitze 12-15 Minu-  
ten lassen. Mit einer  
Gabel herausheben und  
abtropfen lassen



3 Zimtstange herausnehmen. 1 EL  
Stärke und 3 EL Wasser glatt rü-  
hren. Zwetschen aufkochen. Stär-  
ke einrühren und unter Rühren  
2-3 Minuten köcheln. Das Kom-  
pott abkühlen lassen



5 Toast zwischen den Händen fein  
zerreiben. 2-3 EL Butter in einer  
großen Pfanne schmelzen. Toast-  
brösel darin goldbraun rösten.  
1 EL Zucker einstreuen. Knödel  
darin schwenken. Mit Zwetschen-  
sauce servieren.





R

e

g

i

a

t

e

n

R

A

Artischocken mit Dips

14

B

Bayerische Creme

145

Bratheringe, eingelegt

70

Bratkartoffeln, knusprig

80

C

Caesar's Salad mit Hähnchentilet

45

Cannelloni mit Bärlauch-Ricotta-Creme

120

Chicken-Kokos-Curry

42

Crème brûlée

136

Crêpes Suzette

170

E

Entenbrust, knusprig

11

Erbsensuppe, deftig

95

F

Fisch in Salzkruste

32

Fisch, pochiert, in Senfsoße

38

Frikadellen wie von Omi

96

G

Gnocchi mit Salbeibutter

82

Grawel Lachs mit Honig-Senf-Soße

16

Grüne Soße, Frankfurter, zu Kartoffeln

108

Gulasch für Genießer

52

Gurkensalat-Variationen

84

H

Hochzeitssuppe

20

Hühnertrikassee

46

K

Kartoffelk

Kohlroul.

Königsber

Krauter-l

Krustenb

L

Lachs im

Lammka

M

Macaron

Makkau

Minestr

Mohr im



K

Kartoffelklöße halb + halb	72
Kohlrouladen	104
Königsberger Klopse	92
Kräuter-Ei-Remoulade	68
Krustenbraten vom Schwein	60

L

Lachs im Blätterteig	30
Lammkarree mit Kräuter-Nuss-Kruste	54

M

Macaroni and Cheese	128
Makkaroni in Pilzsahne	124
Minestrone mit Pesto	24
Mohr im Hemd	144

O

Ossobuco	64
----------	----

P

Paella de mariscos	34
Paglia e fieno mit Garnelen in Mascarpone- Weißwein-Soße	122
Panna cotta mit Brombeeren	142
Penne mit Hähnchen, Tomaten + Artischocken	116
Pfeffersteak, saftig	50

Q

Quarkknödel mit Zwetschenröster	152
Quarksoufflé mit Fruchtkompott	140
Quiche Lorraine, herzhaft	22



R

e

g

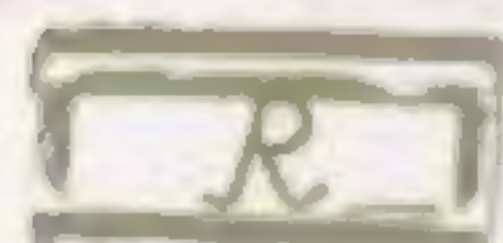
l

s

t

e

n



Ragout fin, zart.....	26
Reis.....	78
Rinderrouladen - saftig geschmort.....	90
Roastbeef - rosa gebraten.....	62
Rosmarinkartoffeln vom Blech.....	86
Rösti (Röschti).....	74
Rote Grütze aus frischen Beeren.....	146



Sauce hollandaise.....	102
Sauerbraten, rheinisch.....	106
Schokopudding von Omi.....	138
Spaghetti bolognese, klassisch.....	112
Spaghetti carbonara.....	120
Spargel, klassisch.....	100
Spätzle, schwäbisch.....	76
Speck-Kartoffelsalat.....	80
Tafelspitz mit Apfelkren.....	58



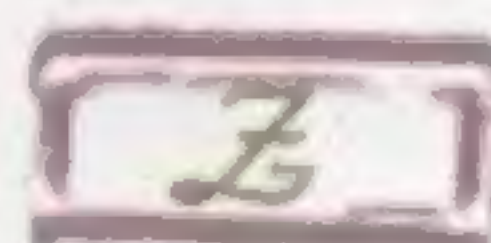
Tagliatelle mit Flusskrebsen in Wermutsahne.....	118
Tagliatelle mit Lachs in Erbsen-Minz-Soße.....	114
Tomatenspaghetti mit scharfer Hummersoße.....	130



Vitello tonnato.....	18
----------------------	----

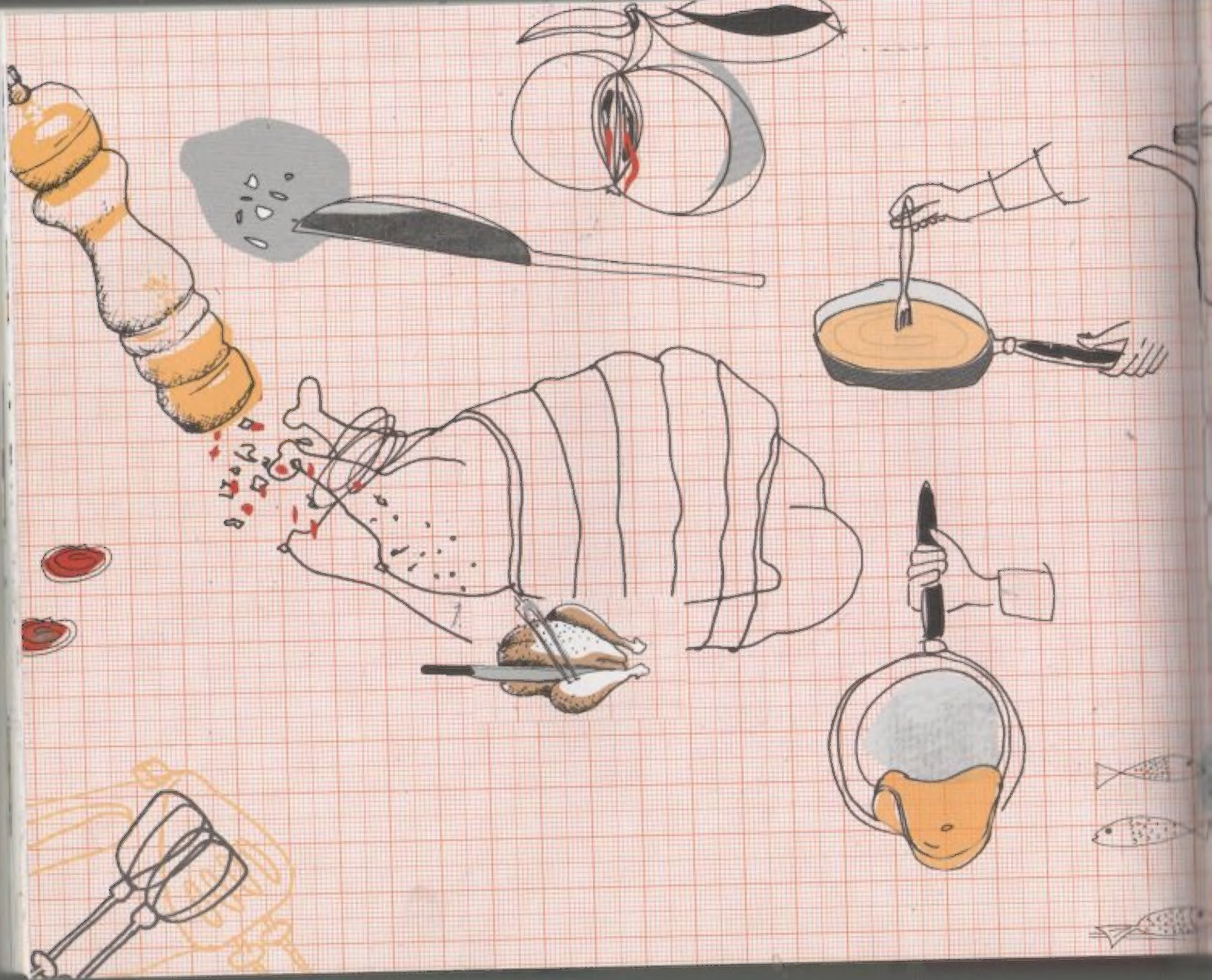


Wiener Schnitzel.....	94
-----------------------	----

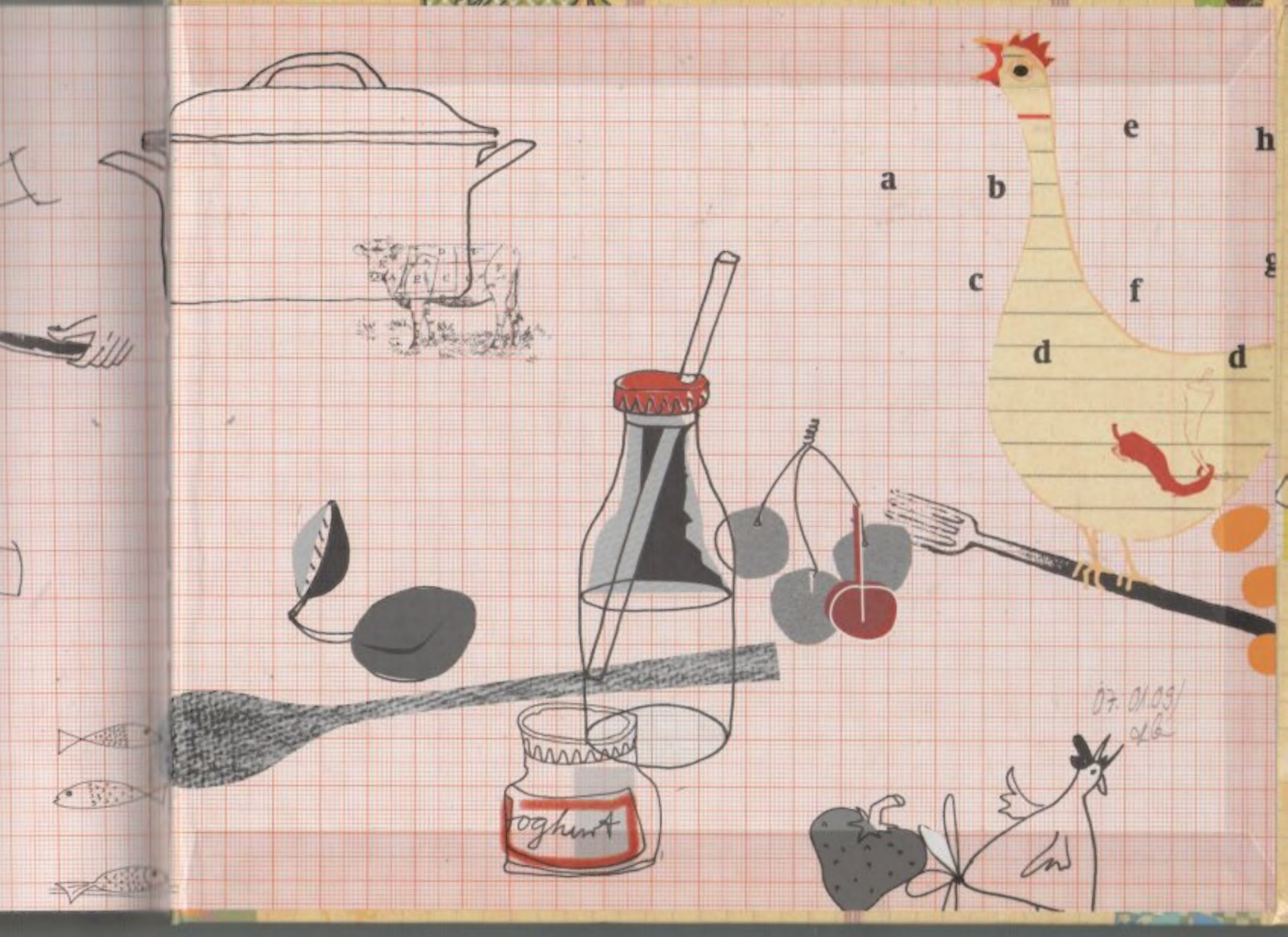


Zabione - 3 Varianten.....	134
Zitronenhähnchen, saftig.....	40
Zürcher Geschnetzeltes.....	56
Zwiebelsuppe, französisch.....	12











## Bratensoße – Eins mit Sternchen!

Erste Stunde: Rindsrouladen. Zweite Stunde: Crème Brûlée ... Die Redaktion des jungen Kochmagazins LECKER zeigt Kochanfängern Schnitt für Schnitt, wie's geht – und das ganz einfach und unkompliziert. Von Omis Klassikern über die korrekte Zubereitung von Fisch bis hin zu den besten Nudelsoßen – in sechs umfangreichen Kapiteln finden Sie über sechzig Rezepte und jede Menge hilfreiche Tipps und Tricks.

Am Ende bekommen Sie Bestnoten von Ihren Gästen, versprochen!

Stadtbibliothek Bruchköbel



7757511 1

www.moewig.de

ISBN 978-3-86803-224-6



9 783868 032246